

## 9:00 Uhr Begrüßung, Eröffnung und Erläuterung des Tagesablaufs

	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9
9:30 bis 11:00 Uhr	Tapen	Körperdefizite erkennen & trainieren	Biomechanik des Lauftrainings Voraussetzungen zum gesunden Laufen	Beweglichkeits-training bzw. bewegte Entspannung	Gedächtnis & Bewegung Gedächtnistraining in Zirkelform	Crosstraining in der Turnhalle	Bewegen - Wahrnehmen Erleben in der Psychomotorik	Reden ohne zu reden: gutes Cueing bei Fitness- & Dance-Kursen	Kaha®
	<i>Roland Eggert</i>	<i>Torsten Benken</i>	<i>Jan Winter</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Petra Todt</i>	<i>Michael Diessner</i>	<i>Annette Grund-Krüger</i>	<i>Michaela Buck</i>	<i>René Schröder</i>
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9
11:30 bis 13:00 Uhr	Tapen	Was ist Meditation?	Ausdauerspiele im Gesundheitssport	Zirkeltraining	Bunkietest	Viel Spaß mit Spielen mit & ohne Material	Kräftigung für Kinder	Flossing nur ein Hype oder eine sinnvolle Ergänzung zum Training?	Tae-Fit®
	<i>Roland Eggert</i>	<i>Torsten Benken</i>	<i>Petra Todt</i>	<i>Gordon Bell</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Annette Grund-Krüger</i>	<i>Michael Diessner</i>	<i>Jan Winter</i>	<i>René Schröder</i>

## 13:00 - 14:00 Uhr Mittagspause

	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9
14:00 bis 15:30 Uhr	Koordinations-training & Gehirnjogging mit und ohne Ball	Gedächtnis & Bewegung: Assoziatives Denken & Merkfähigkeit in Bewegung	Stuhl-Yoga	Das neue Rumpfttraining Vom Coretraining zur Ganzkörperstabilität	Crosstraining in der Turnhalle	Viel Spaß mit Spielen mit & ohne Material	Reden ohne zu reden: gutes Cueing bei Fitness- & Dance-Kursen	Aroha®	Move your Brain
	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Petra Todt</i>	<i>Anton Dtzyga</i>	<i>Jan Winter</i>	<i>Michael Diessner</i>	<i>Annette Grund-Krüger</i>	<i>Michaela Buck</i>	<i>René Schröder</i>	<i>Claudia Hannemann</i>
	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9
16:00 bis 17:30 Uhr	Gesundheitsrisiko Sitzen - hilfreiche & kontraproduktive Übungen	Kleine Tänze als Stundenabschluss	Stuhl-Yoga	Kräftigung für Kinder	Starker Rücken für die Kids	Neue Ideen rund um große & kleine Kästen	Spikeball	Tae-Fit®	Move your Brain
	<i>Jan Winter</i>	<i>Petra Todt</i>	<i>Anton Dtzyga</i>	<i>Michael Diessner</i>	<i>Daniela Oestreich</i>	<i>Annette Grund-Krüger</i>	<i>Gordon Bell</i>	<i>René Schröder</i>	<i>Claudia Hannemann</i>

Kinder & Jugendliche

Senioren

Prävention

Fitness

Trends