



Fotos: Jacob Schröter

BILDUNGSSPECIAL SPORTPRAXIS 11.09.2021 | BAD BLANKENBURG

Samstag, 11. September					
08.00 - 08.55 Uhr	Anmelden/ evtl. Coronatestung/ Ankommen				
09.00 - 10.30 Uhr	WORKSHOP 1.1 Kettlebelltraining - die „geheime Fitnesswaffe“ <i>Daniela Bleyl</i>	WORKSHOP 1.2 DAYO - Dance-Yoga <i>Katja Kessel</i>	WORKSHOP 1.3 Barre-Workout: Fitness von der Stange <i>Daniela Weißenborn</i>	WORKSHOP 1.4 Meridian-Stretching <i>Kerstin Lang</i>	WORKSHOP 1.5 Funktionelles Training I [mit dem eigenen Körpergewicht] - Outdoorangebot <i>Adrian Friedrich</i>
11.00 - 12.30 Uhr	WORKSHOP 2.1 Pilates-Circle-Training <i>Daniela Bleyl</i>	WORKSHOP 2.2 DAYO - Dance-Yoga [Wdh.] <i>Katja Kessel</i>	WORKSHOP 2.3 Barre-Workout: Fitness von der Stange [Wdh.] <i>Daniela Weißenborn</i>	WORKSHOP 2.4 Shiatsu für den Alltag <i>Kirsten Müller</i>	WORKSHOP 2.5 Funktionelles Training mit dem Partner(n) - Outdoorangebot <i>Adrian Friedrich</i>
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause inklusive 3-Gänge-Mittagsmenü				
13.30 - 15.00 Uhr	WORKSHOP 3.1 Body-Mind-Workout (BMW) Complete <i>Daniela Bleyl</i>	WORKSHOP 3.2 Just Dance - Tanztraining mit Choreografie <i>Laura Friedrich</i>	WORKSHOP 3.3 Gleichgewichtstraining <i>Kirsten Müller</i>	WORKSHOP 3.4 Shen Xin Dao@ - Entspannung finden, Ruhe fördern <i>Martin Wolf</i>	WORKSHOP 3.5 Einblick in die Fortbildung „Outdoor Coach“ - Outdoorangebot <i>Adrian Friedrich</i>
15.30 - 17.00 Uhr	WORKSHOP 4.1 Functional Training mit dem eigenen Körper <i>Daniela Bleyl</i>	WORKSHOP 4.2 Find your rhythm - Ganzkörpertraining durch Tanzen <i>Laura Friedrich</i>	WORKSHOP 4.3 Knorpeltraining für das Knie <i>Kirsten Müller</i>	WORKSHOP 4.4 Meridian-Yoga <i>Kerstin Lang</i>	WORKSHOP 4.5 Funktionelles Training II [mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln] - Outdoorangebot <i>Adrian Friedrich</i>
17.00 - 18.00 Uhr	Ausklingen mit Small-Talk bei Kaffee und Tee				



MIT EINEM KLICK ZUR ONLINE-ANMELDUNG