

	VORTRAGSRAUM	GYMNASTIKSAAL 1	GYMNASTIKSAAL 3	CAMPUS	RAHMENPROGRAMM
10.00-10.30 UHR	Achtsamkeit als Lebenskompetenz	„Schüttel deinen Speck“	Body Art 60min		Schwerelos-Laufband Speed Court
10.45-11.15 UHR	Nordic Walking in Theorie & Praxis Theorie-Teil	Organgymnastik 60min			Ninja Warrior Parcours TOGU® Geschicklichkeitsparcours
11.30-12.00 UHR	Neurozentriertes Training – Was ist das?		Entspannung für Kinder	Nordic Walking in Theorie & Praxis Praxis-Teil	jeweils 10 bis 17 Uhr
12.15-12.45 UHR	Fußgesundheit	Hula-Hoop	Entspannungsverfahren 45min	Kids-Leichtathletik – altersgerechtes Lauftraining	
PAUSE					
13.30-14.00 UHR	Goodbye Zucker	Jonglieren		Hobby Horsing	Zauberkünstler 13 bis 15 Uhr
14.15-14.45 UHR	Lauftraining für Einsteiger*innen – aber richtig!	Zumba Fitness für die ganze Familie	Die stabile Mitte – Theorie und Praxis 60min	Hobby Horsing	
15.00-15.30 UHR	Wenn die Wahrnehmung einen Streich spielt – ein Perpektivenwechsel Teil I: Theorie	Zumba Fitness für die ganze Familie		Lauftraining für Einsteiger*innen – aber richtig! 45min	
15.45-16.15 UHR	Ergonomie am Arbeitsplatz & Homeoffice 45min	Wenn die Wahrnehmung einen Streich spielt – ein Perpektivenwechsel Teil 2: Praxis	Yoga 60min		

Zur Buchung bitte hier klicken!