Das Programm

- AK 01 Pezziball®** **Ilona Müller**
Workout für den ganzen Körper unter Einbeziehung der Propriozeptoren
Bitte Ball mitbringen, kann vor Ort aufgeblasen werden
Lizenzverlängerung
- AK 02 Fit Boxen** **Sonja Grothe**
Herz-Kreislauftraining mit Elementen aus Boxen, Kickboxen und Workout
- AK 03 Rücken aktiv, Bewegen statt Schonen** **Heike Kirschneck**
Programm aus dem qualitätsgesicherten Gesundheitssport, das mit den Krankenkassen abgerechnet werden kann
Lizenzverlängerung
- AK 04 Erst Hilfe** **Peter Faaß**
Tipps und Tricks
Lizenzverlängerung
- AK 05 Cardio aktiv** **Heike Kirschneck**
Gesundheitssport, qualitätsgesichertes, präventives Herz-Kreislauftraining, das mit den Krankenkassen abgerechnet werden kann
Lizenzverlängerung
- AK 06 Fit at Work** **Sonja Grothe**
Ausgleichsmöglichkeiten für typische Erkrankungen bei sitzender Tätigkeit
Lizenzverlängerung
- AK 07 Smovey® outdoor** **Silvia Engelniederhammer**
Fit werden mit Smovey®, einfach, leicht und effektiv
Bitte Outdoor Bekleidung und Schuhe mitbringen
- AK 08 Rausch** **Peter Faaß**
Durch die Brille gesehen
Lizenzverlängerung
- AK 09 Working flow mit dem Redondo Ball®** **Ilona Müller**
Gymnastisches Yoga mit dem Redondo-Ball® mein Yoga
Lizenzverlängerung
- AK 10 Outdoor Workout...** **Sonja Grothe**
Athletisches, funktionelles Training unter freiem Himmel
bitte Outdoor-Bekleidung mitbringen

Lizenzverlängerung

AK 11 Lateinamerikanische Rhythmen strong

Larissa Nowomiejski

Für Geübte und Fitte!!!!!!

Eigengewichts-Muskelaufbau-Kardio-und Plyometrietaining

**AK 12 Faszien-
in Theorie und Praxis
Lizenzverlängerung**

Heike Kirschneck

AK 13 Entspannung-

Heike Kirschneck

Entspannung am Ende des Lehrgangs

Lizenzverlängerung

AK 14 Klangschaalen

Gerda Jall-Struck

Klänge sind Balsam für die Seele. Lassen sie sich bei einer Klangreise von Klängen und wohltuenden Worten tragen

AK15 Happy dance

Ilona Müller

Lass den Tag mit Tanz-Rhythmus-ausklingen

AK 16 Flamenco

Larissa Nowomiejski

Bitte Schuhe mit etwas Absatz und eventuell weiten Rock mitbringen

Für die Lizenzverlängerung sind mindestens drei der gekennzeichneten AKs zu wählen.

Die Teilnehmerzahl für alle AKs ist auf 30 Personen begrenzt

Freie Plätze der Lizenzverlängerungs-AKs können durch andere Teilnehmer belegt werden.

09.30 – 11.00	Peziball® Ilona Müller AK 01 Lizenzverlängerung	Fit Boxen Sonja Grothe AK 02	Rücken aktiv Heike Kirschneck AK 03 Lizenzverlängerung	Erste Hilfe Peter Faaß AK 04 Lizenzverlängerung
11.15 – 12.45	Cardio Aktiv Heike Kirschneck AK 05 Lizenzverlängerung	Fit at Work Sonja Grothe. AK 06	Smovey® Outdoor Silvia Engelniederh K 07 Lizenzverlängerung	Rausch Peter Faaß AK 08 Lizenzverlängerung
13.15 – 14.45	Working flow mitdem Redondoball Ilona Müller AK 09 Lizenzverlängerung	Outdoor Workout Sonja Grothe AK 10 Lizenzverlängerung	Rhythmus strong Larissa Nowomiejski AK 11	Faszien Heike Kirschneck AK 12 Lizenzverlängerung
15.00 – 16.30	Entspannung Heike Kirschneck AK 13 Lizenzverlängerung	Klangschaalen Gerda Jall-Struck AK 14	Happy dance Ilona Müller AK 15 Lizenzverlängerung	Flamenco Larissa Nowom. AK 16