WORKSHOP-ÜBERSICHT

AKADEMIE des Turnens
— Winter-Edition —
22. – 31. Januar 2027 | online

22. JANUAR 2027

Solltest du mehrere Workshops in einer Zeitschiene interessant finden, schaue unter www.akademie-des-turnens.de. Wir bieten viele Workshop mehrfach an. Du findest die Wiederholungstermine unter dem jeweiligen Workshop unter „Weitere Termine“.

7:00 – 8:30 Uhr	220101 **Weshalb wir im Training öfter mal die Schuhe ausziehen sollten** Wiebke Noack	220102 **Fokus Hüfte & Knie: Workout für Stabilität und Kraft!** Sandra Thome	220103 **Easy Line Dance 60+ – Klassiker der 60er bis 80er** Katharina Metzler	220104 **Flows und Rituale für den Alltag – Ein Bewegungsprogramm auf und mit dem Stuhl** Andrea Flach-Meyerer	
9:00 – 10:30 Uhr	220301 **Beweglichkeitstraining** Marlies Marktscheffel	220302 **Krafttraining rund um den Beckenboden** Wiebke Noack	220303 **Dein Atem – so viel mehr als nur „Luft holen“** Christina Klinkenberg	220304 **Leistungsvoraussetzungen für Turnstrukturen schaffen** Ralf Schwabe	220305 **Ganzkörper-Fit mit Tubes** Sandra Thome
11:00 – 12:30 Uhr	220401 **Stressabbau mit QiGong** Christina Klinkenberg	220402 **Gerätturnen in der Schule** Prof. Dr. Swantje Scharenberg	220403 **Atmung – Mythos und Wirklichkeit** Daniela Ludwig	220404 **Grundlagen im Gerätturnen weiblich: vom Basisaufbau zur Gerätearbeit** Amélie Föllinger	220405 **Turnen mit Kindern (3–6 Jahre)** Christine Heldt
16:00 – 17:30 Uhr	220601 **Sicher landen – Verletzungsprävention im Turnen** Jessica Aykan	220602 **Pilates – Fokus Bauch, Beine, Po** Sabine Diehl	220603 **Stabilität beginnt im Kopf** Daniela Ripperger	220604 **Viele Wege führen zur Kippe – Tipps und Tricks für die Trainingspraxis** Lina Fay	220605 **Bewegungsspiele für die Turnhalle** Dr. Florian Heussner
18:00 – 19:30 Uhr	220801 **Hilfestellung an Geräten** Julius Riedel	220802 **Beweglich sein, beweglich bleiben!** Peggy Brennecke	220803 **Ganzkörper fit mit Brasil Togu** Daniela Ripperger	220804 **DAYO (Dance Yoga)** Sarah Rose	220805 **Aerobic 2.0 – so gelingt die Aerobicstunde!** Chris Harvey
20:00 – 21:30 Uhr	221001 **Gymnastische Drehungen im Turnen und Tanzen** Jelena Carrette	221002 **Kids in Action – Kinderfitnesstraining 3.+4. Klasse** Kirsten Riedel	221003 **Hula-Hoop-Intervalltraining** Sarah Rose	221004 **Progressive Muskelentspannung – Spannungen aufspüren und loslassen** Janina Vollhardt	221005 **Levels im Workout: feine Stufen, Transparenz und Individualität** Chris Harvey

23. JANUAR 2027

7:00 – 8:30 Uhr	230102 **Sprungschulung für die Kleinsten** Prof. Dr. Swantje Scharenberg	230102 **Grundlagen im Gerätturnen weiblich: vom Basisaufbau zur Gerätearbeit** Amélie Föllinger	230103 **Kraft und Rumpfstabilität mit Tennisring und Gymnastikstab** Martin Stengele	230104 **Faszien – der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden** Katharina Metzler	230105 **Levels im Workout: feine Stufen, Transparenz und Individualität** Chris Harvey
9:00 – 10:30 Uhr		230302 **Wissen, das satt macht – Grundlagen der Ernährung** Lisa Apfel	230303 **Um-, Ab- und Aufschwung** Prof. Dr. Swantje Scharenberg	230304 **Akrobatische Elemente am Schwebebalken – Methodik und Praxistipps** Amélie Föllinger	230305 **Neuroathletik-orientierte Trainingsideen – Wahrnehmung, Koordination und Bewegungssteuerung** Martin Stengele
11:00 – 12:30 Uhr	230401 **Faszien und Beweglichkeit: Ziemlich beste Freunde?** Prof. Dr. Dr. Jan Wilke				
14:00 – 15:30 Uhr	230501 **Schlank & stark mit Protein – Teil 1** Adriano Valentini	230502 **Train with us – live aus der Turnhalle – Sprung** Moritz Schmidt	230503 **Gesunde Knie & Alltagsbewegungen mit Achtsamkeit (aus der Reihe „Kunstwerk Mensch“)** Janka Daubner	230504 **Rolle, Rad und Handstand – Basiselemente am Boden im Kinderturnen** Lina Fay	230505 **Easy Step – back to basics** Heike Meidinger
16:00 – 17:30 Uhr	230601 **Schlank & stark mit Protein – Teil 2** Adriano Valentini	230602 **Gesunde Schultern & Alltagsbewegungen mit Achtsamkeit (aus der Reihe „Kunstwerk Mensch“)** Janka Daubner	230603 **Die Achtsamkeit im Tai Chi** Christine von Ganski	230604 **Hilfestellung im Turnen – Wieso, Weshalb, Warum?** Lina Fay	230605 **Workout mit dem Yogablock** Heike Meidinger
18:00 – 19:30 Uhr	230801 **Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre) – Winter-Wunderland in der Turnhalle: Geschichten & Bewegungslandschaften für die Kleinsten** Tanja Finken	230802 **Kognitive Übungen und Spiele für Zwischendurch** Ronny Just	230803 **ABBA – DANCE & SHOW!** Felicitas Hadzik	230804 **Sport in Zeiten des Klimawandels – Was Sportler:innen, Trainer:innen und Vereine wissen sollten und wie sie sich vorbereiten können** Prof. Dr. Sven Schneider, M.A.	230805 **Train with us – live aus der Turnhalle – Balken: Akrobatische Elemente und Verbindungen** Moritz Schmidt
20:00 – 21:30 Uhr	231001 **Aggressionen im Training – Was tun?** Prof. Dr. Sven Schneider, M.A.	231002 **Eltern-Kind-Turnen (1–3 Jahre) – Alltagshelden: Kreatives Turnen mit Verpackung, Pappe und Co.** Tanja Finken	231003 **Die Bedeutung des Kurbets im Gerätturnen** Ralf Schwabe	231004 **Fitness-Games – Spielerisches Krafttraining für deine Gruppen** Ronny Just	231005 **BABY ONE MORE TIME – Tanzen wie Britney!** Felicitas Hadzik

24. JANUAR 2027

9:00 – 10:30 Uhr	240301 **Pilates – komme in Deinen Fluss** Katharina Harvey	240302 **Fresh Up Medizinische Grundlagen: Schulter** Katharina Metzler	240303 **Yoga mit Kindern** Christine Heldt	240304 **Bewegungsspiele für die Turnhalle** Dr. Florian Heussner	240305 **bod`n brain modern activity für Erwachsene** Tina Maier
11:00 – 12:30 Uhr	240401 **Zusammenhang zwischen Elementen und Voraussetzungen – Grundlagenelemente an Reck und Boden (Rollen, Handstand, Rad; Aufzug, Umschwung)** Steffanie Bratan	240402 **Late Bird Yoga – Entspannt in den Tag** Liisa Hakametsä	240403 **Reinschnuppern in die Pilatesmethode** Peggy Brennecke	240404 **Übungen und Spiele zur Erwärmung im Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)** Ronny Just	240405 **Train with us – live aus der Turnhalle – Stufenbarren** Moritz Schmidt
14:00 – 15:30 Uhr	240501 **Pilates mit dem Loop** Peggy Brennecke	240502 **Mindfulness – Das Coaching für Mindset, Motivation und Selbstvertrauen** Liisa Hakametsä	240503 **Erlebnisturnen im Kindersport (3 bis 6 Jahre)** Ronny Just	240504 **Intelligentes Rückentraining – weniger Beschwerden** Anja Martschinke-Rasky	240505 **Train with us – live aus der Turnhalle – Balken: gymnastische Sprünge und Drehungen** Moritz Schmidt
16:00 – 17:30 Uhr	240601 **Kinderturnen mit Tolly Turnmaus** Stephanie Ackermann	240602 **Step – Aufbau mit System** Chris Harvey	240603 **Sport und Spiel mit Alltagsmaterial** Ronny Just	240604 **Yoga – Mobilität & Stabilität erleben** Anja Martschinke-Rasky	240605 **Sprung und Bodenakrobatik – Voraussetzungen für die erfolgreiche Weiterentwicklung** Peer Falkenberg
18:00 – 19:30 Uhr	240801 **Selbstcoaching: Gesund unterrichten, gesund bleiben – Die Magie der axialen Körperhaltung & der vergessene Schlüssel des Powerhouses** Petra Schreiber-Benoit	240802 **Stressabbau durch Bewegung** Barbara Stengl	240803 **Kinder in herausfordernden Situationen begleiten** Christine Heldt	240804 **Elemente am Stufenbarren** Peer Falkenberg	240805 **Hilfestellung im Turnen – Wieso, Weshalb, Warum?** Lina Fay

WORKSHOP-ÜBERSICHT

AKADEMIE des Turnens
— Winter-Edition —
22. – 31. Januar 2027 | online

25. JANUAR 2027

9:00 – 10:30 Uhr	250101	250102	250103	250104	
	Fascial Stretching & Relax Christina Klinkenberg	**Erkennen koordinativer und konditioneller Defizite und ausgewählte Übungen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten** Ralf Schwabe	**Eltern-Kind Yoga** Christine Heldt	**Yoga bei Erschöpfung** Andrea Flach-Meyerer	
17:00 – 18:30 Uhr	250701	250702	250703	250704	250705
	Dein Projekt erfolgreich mit Crowdfunding finanzieren Philipp Reis	**Osteoporse aktiv vorbeugen** Sonja Hergert	**Bedeutung von Fett in der Ernährung** Daniel Koch	**Kids in Action – Kinderfitnesstraining 3.+4. Klasse** Kirsten Riedel	**Kleine Räume, große Bewegung – Bewegungsförderung für U3-Kinder im Kita-Alltag** Lea Reck
19:00 – 20:30 Uhr	250901	250902	250903	250904	250905
	Bindung, Barfuß, Bewegungsfreude – Eltern als aktive Partner im Eltern-Kind-Turnen gewinnend mitnehmen Anna Maria Müller	**Wasserhaushalt des Körpers** Daniel Koch	**Functional Fitness** Christian Schneidereit	**QiGong Flow für den starken, beweglichen Rücken** Christine von Ganski	**Grundlagen im Gerätturnen weiblich: vom Basisaufbau zur Gerätearbeit** Amélie Föllinger

26. JANUAR 2027

9:00 – 10:30 Uhr	260201	260202	260203	260204	260205
	Aufrecht & Stark Lisa Apfel	**Kleinkinderturnen (3–5 Jahre) – Kitu-Media: Geschichten digital & analog inszenieren (z. B. Paw Patrol & Co.)** Tanja Finken	**„Yolo" oder Risikokompetenz im Gerätturnen am Beispiel Flick-Flack** Prof. Dr. Swantje Scharenberg	**Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"** Christiane Greiner-Maneke	**Theraband-Workout** Heike Meidinger
17:00 – 18:30 Uhr	260701	260702	260703	260704	260705
	Hilfestellung an Geräten Julius Riedel	**Üben mit Respekt** Marlies Marktscheffel	**Leichtigkeit in der Bewegung für Senior:innen** Christine von Ganski	**Bewegung während und nach Krebserkrankungen** Daniela Ludwig	**Bindung, Barfuß, Bewegungsfreude – Eltern als aktive Partner im Eltern-Kind-Turnen gewinnend mitnehmen** Anna Maria Müller
19:00 – 20:30 Uhr	260901	260902	260903	260904	
	Neurofasziales Training – zwischen Gewebe und Gehirn Lena Schönteich	**Akrobatische Elemente am Schwebebalken – Methodik und Praxistipps** Amélie Föllinger	**Kleinkinderturnen (3–5 Jahre) – Die „Waschanlage" und andere Erlebniswelten: Psychomotorische Großlandschaften** Tanja Finken	**Easy Line Dance 60+ – Klassiker der 60er bis 80er** Katharina Metzler	

27. JANUAR 2027

9:00 – 10:30 Uhr	270201	270202	270203	270204	270205
	Osteoporse aktiv vorbeugen Sonja Hergert	**„Ich kann das, ich bin schon groß!" – 1. Lebensjahr** Lea Reck	**Vom Zappelphilipp zum Leistungsträger – Wie hyperaktive Kinder im Gerätturnen ihre Stärken entfalten** Ralf Schwabe	**Aerobic 2.0 – so gelingt die Aerobicstunde!** Chris Harvey	**Rolle, Rad und Handstand – Basiselemente am Boden im Kinderturnen** Lina Fay
17:00 – 18:30 Uhr	270701	270702	270703	270704	270705
	Schmerz neu entschlüsselt – vom Ursprung zur Lösung Lena Schönteich	**Gedehnt, entspannt und beweglich!** Peggy Brennecke	**Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden** Daniela Ludwig	**Sprung und Bodenakrobatik – Voraussetzungen für die erfolgreiche Weiterentwicklung** Peer Falkenberg	**Kreatin – eine spannende Nahrungsergänzung** Daniel Koch
19:00 – 20:30 Uhr	270901	270902	270903	270904	270905
	Jede Minute zählt – Grundlagen clever ins Training einbauen Niklas Roth	**Kinderturnen trifft Kinderyoga** Vanessa Samrei	**7 Dimensions of Fascial Movement** Lena Schönteich	**Grundlagen Flugelemente und Abgangsvorbereitung Reck und Stufenbarren** Peer Falkenberg	**faszi(e)nierendes Workout® meets LIIT** Heike Meidinger

28. JANUAR 2027

9:00 – 10:30 Uhr	280201	280202	280203	280204	280205
	Bellydance Ranim Assaf	**Early Bird Yoga – Stille und Achtsamkeit zu Sonnenaufgang** Liisa Hakametsä	**Breathwork** Christine Heldt	**Effektives Kurzhantel-Training – maximale Kraft, minimales Equipment** Sandra Thome	**Stark fürs Turnen – Krafttraining vielseitig gestalten** Lina Fay
17:00 – 18:30 Uhr	280701	280702	280703	280704	280705
	Zusammenhang zwischen Elementen und Voraussetzungen – Grundlagenelemente an Reck und Boden (Rollen, Handstand, Rad; Aufzug, Umschwung) Steffanie Bratan	**Ab durch die Mitte – Fit und entspannt in den Wechseljahren** Sonja Hergert	**Kleinkinderturnen (3–5 Jahre) – Kitu-Media: Geschichten digital & analog inszenieren (z. B. Paw Patrol & Co.)** Tanja Finken	**Spiralstabilisation der Wirbelsäule – das Präventionskonzept für einen gesunden Rücken** Anke Töpper	**SCHLAGER DANCE – Party pur!** Felicitas Hadzik
19:00 – 20:30 Uhr	280901	280902	280903	280904	280905
	Bewegte Pausen im Alltag Anke Töpper	**BALLZWERGE – Spielerische Ballgewöhnung im Eltern-Kind-Turnen** Vanessa Samrei	**Pilates – kleine Bewegungen = große Wirkung** Katharina Harvey	**Vestibuläres und Visuelles System im Kontext der Faszie** Lena Schönteich	**Turnen in der Grundschule** Dr. Florian Heussner

Stand: 21. November 2026 | Änderungen vorbehalten

WORKSHOP-ÜBERSICHT

AKADEMIE des Turnens
— Winter-Edition —
22. – 31. Januar 2027 | online

29. JANUAR 2027

7:00 – 8:30 Uhr	290101	290102	290103	290104	290105
	Vom Zappelphilipp zum Leistungsträger – Wie hyperaktive Kinder im Gerätturnen ihre Stärken entfalten Ralf Schwabe	**Gesunde Wirbelsäule – Alltagsbewegungen mit Achtsamkeit (aus der Reihe „Kunstwerk Mensch“)** Janka Daubner	**Körperlich beweglich – geistig flexibel** Barbara Stengl	**Theraband trifft Stuhl für eine bessere Beweglichkeit im Alltag** Daniela Ripperger	**Vinyasa Yoga** Christine Heldt
9:00 – 10:30 Uhr	290301	290302	290303	290304	290305
	Good Morning Yoga – Dein Sanfter Start in den Tag Liisa Hakametsä	**Neurofasziales Training – zwischen Gewebe und Gehirn** Lena Schönteich	**Ganzkörper fit mit Brasil Togu** Daniela Ripperger	**Fresh Up Medizinische Grundlagen: Knie** Katharina Metzler	**Relatives Energiedefizit im Sport (RED-S): Wenn Energie zum limitierenden Faktor wird** Valerie Sühling
11:00 – 12:30 Uhr	290401	290402	290403	290404	290405
	Dein Projekt erfolgreich mit Crowdfunding finanzieren Philipp Reis	**Training für Hochaltrige mit und auf dem Stuhl** Kirsten Riedel	**Multimorbidität im Sport mit Älteren** Daniela Ludwig	**Atem- und Achtsamkeitsübungen bei innerem Druck und Ängsten** Janina Vollhardt	**Longevity fürs Gewebe – Hydration als Jungbrunnen** Heike Oellerich
16:00 – 17:30 Uhr	290601	290602	290603	290604	290605
	Energie Yoga sanft und effektiv – das richtige Maß finden Sabine Diehl	**Beweglichkeit – Ideen für Deine Stunden** Katharina Harvey	**Tabata 20/10 – Intervalltraining** Sarah Rose	**Tierisch bewegt von A–Z (Eltern-Kind-Turnen)** Tina Maier	**Inside Fascia – Theorie visuell erleben** Heike Oellerich
18:00 – 19:30 Uhr	290801	290802	290803	290804	290805
	Gymnastische Drehungen im Turnen und Tanzen Jelena Carrette	**Kleine Räume, große Bewegung – Bewegungsförderung für U3-Kinder im Kita-Alltag** Lea Reck	**Pilates-Schwerpunkt: Beckengürtel und Beine** Katharina Harvey	**Eltern-Kind Yoga** Christine Heldt	**Functional Yoga** Manuela Huber
20:00 – 21:30 Uhr	291001	291002	291003	291004	291005
	Kleinkinderturnen (3–5 Jahre) – Kitu–Media: Geschichten digital & analog inszenieren (z. B. Paw Patrol & Co.) Tanja Finken	**Pauschenpferd – ein Buch mit sieben Siegeln?** Peer Falkenberg	**Hip Hop Tanz** Christine Heldt	**Mentalübungen in herausfordernden Zeiten** Janina Vollhardt	**„Rangeln und Raufen“ spielerisch zu Disziplin und Selbstvertrauen für Grundschulkinder und Eltern-Kind-Turnstunden** Tina Maier

30. JANUAR 2027

7:00 – 8:30 Uhr	300101	300102	300103	300104	300105
	Leitbahnen in Bewegung – Theorie trifft Training Heike Oellerich	**Zusammenhang zwischen Elementen und Voraussetzungen – Grundlagenelemente an Reck und Boden (Rollen, Handstand, Rad; Aufzug, Umschwung)** Steffanie Bratan	**Bewegungsspiele für die Turnhalle** Dr. Florian Heussner	**Balance beginnt in dir – stark, beweglich, ausgeglichen** Barbara Stengl	**Ein Stiel viele Möglichkeiten – Rückenfit mal anders** Daniela Ripperger
9:00 – 10:30 Uhr	300301	300302	300303	300304	300305
	Bindung, Barfuß, Bewegungsfreude – Eltern als aktive Partner im Eltern-Kind-Turnen gewinnend mitnehmen Anna Maria Müller	**Step Aerobic – Variations** Kirsten Riedel	**Turnen in der Grundschule** Dr. Florian Heussner	**„Kunstwerk Mensch“ – unser menschllicher Körper will ein Leben lang in Balance bleiben** Janka Daubner	**Turnen für Einsteiger:innen** Netta Fay
11:00 – 12:30 Uhr	300401	300402	300403	300404	300405
	Dancing Pilates Sabine Diehl	**Train with us – live aus der Turnhalle – Sprung** Moritz Schmidt	**Kids in Action – Kinderfitnesstraining ab 5. Klasse** Kirsten Riedel	**Arthrose und Bewegung** Daniela Ludwig	**Spiele für alle Gelegenheiten – suche sie passend aus!** Netta Fay
14:00 – 15:30 Uhr	300501	300502	300503	300504	300505
	„Ich kann das, ich bin schon groß“ – 2.&3. Lebensjahr Lea Reck	**Bewegt dem Älterwerden trotzen!** Peggy Brennecke	**Umgang mit Angst und Druck in Training und Wettkampf** Pia Vinken	**Füße-Knie-Hüfte Haltung optimieren** Christine von Ganski	**Train with us – live aus der Turnhalle – Balken: gymnastische Sprünge und Drehungen** Moritz Schmidt
16:00 – 17:30 Uhr	300601	300602	300603	300604	300605
	Pilates mit dem Redondoball Peggy Brennecke	**Mäuse- oder Elefantendruck? – Wahrnehmungs- und Entspannungsspiele für Kinder** Lea Reck	**Tierisch bewegt von A–Z (Eltern-Kind-Turnen)** Tina Maier	**Den Dreh raus – Vom Ansatz bis zur perfekten Schraube** Niklas Roth	**Hüfte – mobil & stabil** Anja Martschinke-Rasky
18:00 – 19:30 Uhr		300802	300803	300804	300805
		Yoga- und Energie-Hintergrundwissen für Alle (Chakra Klärung) Christine von Ganski	**Move, Stretch & Feel – Dein Körper in Bewegung** Daniela Ripperger	**Pauschenpferd – ein Buch mit sieben Siegeln?** Peer Falkenberg	**BABY ONE MORE TIME – Tanzen wie Britney!** Felicitas Hadzik
20:00 – 21:30 Uhr	301001	301002	301003	301004	
	Good Night Yoga & Meditation? Liisa Hakametsä	**Erkennen koordinativer und konditioneller Defizite und ausgewählte Übungen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten** Ralf Schwabe	**Kinder in herausfordernden Situationen begleiten** Christine Heldt	**SCHLAGER DANCE – Party pur!** Felicitas Hadzik	

31. JANUAR 2027

9:00 – 10:30 Uhr	310301	310302	310303	310304	310305
	Anyone – Anytime – Anywhere. Street Racket als Herz aller Rückschlagspiele Frercks Hartwig	**Kleinkinderturnen (3–5 Jahre) – Die „Waschanlage“ und andere Erlebniswelten: Psychomotorische Großlandschaften** Tanja Finken	**Effektives Kurzhantel-Training – maximale Kraft, minimales Equipment** Sandra Thome	**Die Basis am Pferd – Technik, die den Unterschied macht** Niklas Roth	**Functional Yoga** Manuela Huber
11:00 – 12:30 Uhr	310401	310402	310403	310404	310405
	Sicher landen – Verletzungsprävention im Turnen Jessica Aykan	**Train with us – live aus der Turnhalle – Stufenbarren** Moritz Schmidt	**Pezziball-Cardio: Schwitzen, Shaken & Kalorien verbrennen!** Sandra Thome	**Alles fängt beim Anlauf an – Der Weg zum gelungenen Sprung** Niklas Roth	**Yoga mit Kindern** Christine Heldt
14:00 – 15:30 Uhr	310501	310502	310503	310504	310505
	Zucker – die bittersüße Verführung! – Teil 1 Adriano Valentini	**Train with us – live aus der Turnhalle – Balken: Akrobatische Elemente und Verbindungen** Moritz Schmidt	**„Die Haltung fängt an den Füßen an“ nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“** Christiane Greiner-Maneke	**Pilates – kraftvolle Mitte** Anja Martschinke-Rasky	**Jede Minute zählt – Grundlagen clever ins Training einbauen** Niklas Roth
16:00 – 17:30 Uhr	310601	310602	310603	310604	310605
	Zucker – die bittersüße Verführung! – Teil 2 Adriano Valentini	**Abenteuerliche Bewegungslandschaften** Vanessa Samrei	**„Ich kann das, ich bin schon groß!“ – 1. Lebensjahr** Lea Reck	**Hip Hop Tanz** Christine Heldt	**Das ganzheitliche Rückenmuskeltraining integriert mit Aktivierung der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“** Christiane Greiner-Maneke
18:00 – 19:30 Uhr	310801	310802	310803	310804	310805
	Lady Moves Christine Heldt	**Entspannte Schultern, beweglicher Nacken und gelöster Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“** Christiane Greiner-Maneke	**Gute Körperhaltung für Best Ager** Barbara Stengl	**Power und Stabilität für dein Knie – nicht nur zum Bergwandern und Skifahren** Martin Stengele	**„Rangeln und Raufen“ spielerisch zu Disziplin und Selbstvertrauen für Grundschulkinder und Eltern-Kind-Turnstunden** Tina Maier