

	DFH Hohe Weide Hohe Weide 17	Gym 3 ETV Bundesstraße 96	Kleine Sporthalle ETV Bundesstraße 96	Club Ceronne-Saal ETV Bundesstraße 96	Große Halle ETV Bundesstraße 96	Gym 2 ETV Bundesstraße 96	Gym 4 ETV Bundesstraße 96	Kursraum A Hohe Weide 17	Untere Halle ETV Bundesstraße 96
Samstag	100 ERÖFFNUNG (Große Halle) Dörte Kuhn, Marc Rohde, Sarah Lasaki								
09.00 – 09.30									
10.00 – 11.15		201 T Bewegung und Balance in den Wechseljahren – Frauen 45+ ganzheitlich begleiten Nicole Dohrwardt	501 P Moving Monkey®: Stark, beweglich, schmerzfrei werden & bleiben Leon Victor Staeger	101 P Barre-Pilates Natascha Gohl	301 P Movement Flows – Bewegung jenseits von Geräten und Standard-Übungen David Hillmer	601 T Longevity im Sport – Gesund und leistungsfähig älter werden Julia Meyerdiercks	701 P Vagusnerv-Yoga Sabine Boesinger	801 T Mentale Stärke kann man tranieren Dr. Christian Spreckels	
11.30 – 12.45	102 P Spinefitter® – Wirbelsäule mobilisieren, Stabilität vertiefen Michaela Mettler	202 T Weiblichen Zyklus verstehen – Potenziale entfalten Elena Breyer	302 P Gleichgewicht, der unterschätzte Super-Skill Luise Walther	402 P Music Fusion – Love. Dance. Laugh. Danny Arnold	502 P Schonhaltung war gestern – Hüfttraining neu gedacht Nici Mende	602 T Longevity in der Praxis – Nährstoffe & Supplements, die wirklich wirken Julia Meyerdiercks	702 P Breathe & Release – Vinyasa Flow Karo Wiebel	802 T Gesunder Lifestyle in den Wechseljahren – Beyond Social Media Hype Dr. Katharina Kessel	
12.45 – 13.15	Mittagspause								
13.15 – 14.00	Podiumsdiskussion Longevity –Strongevity – Wenn Kraft zur neuen Währung wird (Große Halle) mit Dr. Katharina Kessel, Andi Goller, Dr. Dr. med. Hodayun Gharavi, Moderation: Marc Rohde								
14.15 – 15.30	103 P Funktionelles Training mit dem Octocore® Michaela Mettler	203 T Mit dem Zyklus trainieren – smart, wirksam, wissenschaftlich fundiert Elena Breyer	503 P Moving Monkey®: Das Moving Rehab® Flywheel Leon Victor Staeger	403 P FlooMo – Dance Conditioning für eine starke, bewegliche Mitte Serkan Vural	303 P Schmerz beginnt im Kopf – Neurozentriertes Training für nachhaltige Schmerzreduktion Luise Walther	603 T Upgrade your Skeleton – Die besten Biohacks für starke Knochen Julia Ness	703 P Yoga – Back to the roots Sabine Boesinger		
15.45 – 17.00	504 P ChiYogaDANCE Danny Arnold	204 T Hormonbalance ab Mitte 30 Katrin Kleinesper	304 P Das Nervensystem – Spielerische Integration ins Training David Hillmer	404 P Reejam Dance Class – Hits, einfache Moves, purer Tanzflow Sebastian Piatek	104 P Fitness Pilates – klar, sicher, vielseitig anpassbar Esben Aalvik	604 T Kalorienrestriktion und molekulare Mechanismen in der Alzheimer- und Parkinson-Pathologie Frederike Todt	704 P Bounce Back – Resilienz als mentale Kraftquelle Anna Ehlert	804 T Self-Leadership – Stark bleiben, innen wie außen. Gesundheit, Resilienz und Leistungsfähigkeit Gesine Ratajczyk	
17.00 – 17.30	105 Let´s DanceOut (Große Halle) Sarah Lasaki, Esben Alvic, Natascha Gohl, Franziska Wulff & Sebastian Piatek								
Sonntag									
09.00 – 10.15	506 P Fasziales Update in der Gewebeogenetik Heike Oellerich	206 P Assisted Stretching – Hands-On Favorites Karo Wiebel	406 P Ajambow® – Rhythmus, Energie und Prävention mit wassergefüllten Fitness-Stab Susan Schmidt	306 P Barre Workout für Beine & Po Natascha Gohl	106 P Core Power neu gedacht – Tensegrales Training Lena Schönteich	606 P FreeK® Step Fun – Modernes Step-Aerobic mit System Sebastian Piatek	706 T Sport ist wichtiger als Ernährung – Faktoren des Lebensstils stimmig kombinieren Dr. Katharina Kessel	806 T Hyrox und 4XF im Verein – Verstehen, trainieren, umsetzen Hajnalka Sudbrack und Marc Rohde	906 P Neuroinstructor – Elemente des Neuro- athletiktrainings in GroupFitness-Formate integrieren Diana Clar
10.45 – 12.00	907 P Neuro-Fitness – Trainiere dein Gehirn, nicht nur deinen Biceps Luise Walther	207 P Yoga & Cupping – Eine geniale Kombination Miriam Wessels	307 P Dynamic Training – Schwungvolles Powerworkout mit Faszio® Ring Heike Oellerich	407 P Kinæra Dance Serkan Vural	107 P Spiral Moves – Rücken neu bewegen, Kraft neu denken Andreas Goller	607 P Step Party Level 2 Sebastian Piatek	707 T Gesund durch den Winter – Immunsystem stärken, Infekte vermeiden Julia Ness	807 T Sport für ALLE – Einführung und Trainings- ideen für inklusiven Sport Linda Bull, Johannes Fürst, Sandra Bredenkamp	
12.30 – 13.45	908 P Vestibuläres und visuelles System im Gruppenformat Lena Schönteich	208 P Mantra Moves – Meditation in Bewegung Miriam Wessels	308 P Die Power der Musik: Intense Body-Workout Franziska Wulff	408 P Bachata Natascha Gohl	508 P Functional HIIT 45/15 – Intensität trifft Struktur Sebastian Piatek	608 P Step up your Game – Functional Step Diana Clar	708 T Mein Leben zwischen Ernährungs-Mythen, Social Media Hypes, Körperkult und der Wahrheit Dr. Katharina Kessel	808 T Positives Körperbild fördern – Impulse für eine sichere Sportkultur Carsten Peckmann	108 P Archival Mat nach Joseph Pilates – Zurück zu den Wurzeln Tony Rockoff
14.15 – 15.30	909 P Mehr Beweglichkeit über den sechsten Sinn – Die Propriozeption Diana Clar		309 P Athletiktraining mit der Kettlebell – Vom Basic-Workout bis zum Faszien-Tool Carsten Peckmann	409 P Contemporary Dance – Zeitgenössischen Tanz erleben Susanne Nichell	509 P Starke Schulter im Alltag – Funktionelles Training nach dem ATT-Prinzip Daniel Schmidt	609 P Step meets BBP – Kraft & Cardio im Flow Andreas Goller	709 T Wie Essen unseren Schlaf bestimmt! Katrin Kleinesper	209 T Fokus & Flow – Achtsamkeit für Körper und Geist THEORIE-WS Anna Ehlert	