

Workshopübersicht Sportkongress M-V 2024 - Rostock
"Für Dich - Weil Du M-V bewegst!"

	OSPA Arena 3-Feldhalle mittleres+hinteres Feld*	OSPA Arena Judo Halle	OSPA Arena Tanzsaal	Ospa Arena Clubraum	Neptunschwimm- halle obere Turnhalle*	Neptunschwimm- halle Marmorsaal*	Neptunschwimm- halle Lehrschwimm- halle	Heinrich-Schütz Turnhalle*	Uni-Sporthalle*
ab 08:30 Uhr	Anmeldung								
9:30 - 10:00 Uhr	Eröffnung - Referentenvorstellung und gemeinsames Warm-Up								
10:15 - 11:30 Uhr	1.1. Classical Bodyshape Esben Alvik	1.2. Das Geheimnis des Hatha Yoga Birgit Schmidt	1.3. Rückenfit mit Kindern Danny Zoske	1.4. Mobility Training in Theorie und Praxis Johann Schubert	1.5. Funktionelles Krafttraining für Senioren Frank Jürgens	1.6. Step & Tone Stefanie Meyer	1.7. Aquafitness mit und ohne Drumsticks Sylvia Rose	1.8. Strong by Zumba Maren Friedenberger	1.9. Hip Hop leicht gemacht Julia Dold
11:30 - 11:45 Uhr	Pause zum Wechseln								
11:45 - 13:00 Uhr	2.1. Tabata 20:10 Esben Alvik	2.2. Yoga - Schonungsloses Sportprogramm oder Lifestyle mit Qualität? Birgit Schmidt	2.3. Animal Movement Danny Zoske	2.4. Rückenschule in Theorie und Praxis Johann Schubert	2.5. Vital im Alter durch Bewegungs- und Mentaltraining Frank Jürgens	2.6. Mobilitytraining - Stretch und Relax Stefanie Meyer	2.7. Aquaintervalltraining mit Poolnudeln Sylvia Rose	2.8. Bauch-Beine-Po ohne Geräte Maren Friedenberger	2.9. Tanz mit Jungs Julia Dold
13:00 - 14:15 Uhr	Mittagspause								
14:15 - 15:30 Uhr	3.1. Tänzerische Improvisation Julia Dold	3.2. Rückenfit Sylvia Rose	3.3. Yoga für einen gesunden Rücken Maxi Heller	3.4. Atemtechniken in Theorie und Praxis Johann Schubert	3.5. Sport Inklusiv Heiko Prinz	3.6. No turn step Esben Alvik	3.7. Aqua Aerobic Basics Maren Friedenberger	3.8. Gleichgewichtstraining Frank Jürgens	3.9. Musical Dance/ Grease Lightning Stefanie Meyer
15:30 - 15:45 Uhr	Pause zum Wechseln								
15:45 - 17:00 Uhr	4.1. Pilates Sylvia Rose	4.2. Regulation des Nervensystems Michelle Dunkel	4.3. Anti-Stress Yoga & Meditation Maxi Heller	4.4. AOK Projekt Sturzprävention Tony Schmidt	4.5. Sensibilisierungstraining Heiko Prinz	4.6. Yogalates Esben Alvik	4.7. n.n.	4.8. Gelöster Nacken - modernes Nackentraining Frank Jürgens	4.9. Musikschule Stefanie Meyer

*diese Sportstätten sind barrierefrei