



## KURSPLAN HEIKE & FRIENDS

<b>SAMSTAG 30.09.2023</b>	<b>CARDIO Badmintonhalle</b>	<b>WORKOUT Kursraum</b>	<b>BODY &amp; MIND Tagungsraum</b>
9:30 - 10:30	<b>Step</b> Torsten	<b>HIIT-Workout</b> Tanja	<b>Morning flow</b> <b>Yoga</b> Ines
10:45 - 11:45	<b>Jumping</b> Miri	<b>Hula Hoop meets Workout</b> Birgit & Heike	<b>Pilates</b> Tanja
12:00 - 13:00	<b>Step</b> Heike	<b>Workshop</b> <b>Knie</b> Peter	<b>Dance Yoga</b> <b>DAYO</b> Torsten
13:00 – 14:00	<b>Mittagspause</b>		
14:00 - 15:00	<b>ZUMBA</b> Miri	<b>Fatburner /Theraband</b> Melanie	<b>Medical Yoga</b> Ines
15:15 - 16:15	<b>Jumping</b> Heike	<b>Bewegter Rücken</b> Peter	<b>Mobility</b> Melanie
16:30 - 17:00	<b>GEMEINSAMER ABSCHLUSS STRETCH &amp; RELAX</b>		

<b>SONNTAG 01.10.2023</b>	<b>CARDIO Badmintonhalle</b>	<b>WORKOUT Kursraum</b>	<b>BODY &amp; MIND Tagungsraum</b>
9:30 - 10:30	<b>Functional Jumping</b> Birgit	<b>Aerobic meets functional moves</b> Heike	<b>Morning flow</b> <b>Yoga</b> Ines
10:45 - 11:45	<b>Zumba</b> Miri	<b>Bodyworkout</b> Tanja	<b>Dance Yoga</b> <b>DAYO</b> Torsten
12:00 - 13:00	<b>STEP Vertikal</b> TEAMTEACH Heike und Torsten	<b>Workshop</b> <b>Schulter</b> Peter	<b>Slow Flow</b> <b>Yoga</b> Ines
13:00 – 14:00	<b>Mittagspause</b>		
14:00 - 15:00	<b>Jumping</b> Miri	<b>Hula Hoop meets Workout</b> Birgit	<b>Faszi( e)nierendes Workout®</b> Heike
15:15 - 16:00	<b>Mobility, stretch &amp; Relax</b> Heike, Ines und Peter	<b>Faszien Roll-out mit der Faszienrolle</b> Birgit	