

# KURSPLAN 3. AACHENER FITNESS- & GESUNDHEITS-CONVENTION

15.02.2025, 10.00-19.00 UHR



	GYM	Budohalle	IC-Raum	Fitnessraum	Vorträge im Seminarraum	
10.00 Uhr	Tai Bo	Rückenfit	Indoor Cycling Spin & Smile			10.00 Uhr
10.30 Uhr						10.30 Uhr
11.00 Uhr	Jump Rope	TRX		Gerätetraining	Indoor Cycling – ein Sport für alle* Jörg Gregori, Schwinn Cycling	11.00 Uhr
11.30 Uhr						11.30 Uhr
12.00 Uhr	Bodyworkout Ballett	Yoga (Fortgeschrittene)	Indoor Cycling Ride the Rhythm		Krafttraining & Physiotherapie Niklas Thelen, medimpuls	12.00 Uhr
12.30 Uhr						12.30 Uhr
13.00 Uhr	Piloxing				Selbstoptimierung Dr. Olga Siegmund, Stadtsporthund	13.00 Uhr
13.30 Uhr						13.30 Uhr
14.00 Uhr	Hot Iron	BBP			Mentale Gesundheit Dr. Martina Reske, Sportpsychologin	14.00 Uhr
14.30 Uhr						14.30 Uhr
15.00 Uhr	HIIT Mix	Yoga (Einsteiger)	Indoor Cycling Takt & Trittfrequenz	Gerätetraining	Ein Leben lang fit Prof. Christian Brinkmann, SpoHo Köln	15.00 Uhr
15.30 Uhr						15.30 Uhr
16.00 Uhr	Pilates	Qigong in Theorie und Praxis**				16.00 Uhr
16.30 Uhr						16.30 Uhr
17.00 Uhr	Step Intervall	Faszientraining	Indoor Cycling The grand Finale			17.00 Uhr
17.30 Uhr						17.30 Uhr
18.00 Uhr	Zumba					18.00 Uhr
18.30 Uhr						18.30 Uhr

\* Start 11.15 Uhr / \*\* Praktisches Üben mit Erläuterungen zum Hintergrund der Qigong-Methode

