

## ZEITPLAN der Mitmachangebote

Uhrzeit	Dauer (Min.)	<u>GYMNASTIKRAUM</u>	Uhrzeit	Dauer (Min.)	<u>HALLE 1</u>	Uhrzeit	Dauer (Min.)	<u>HALLE 2</u>
11:00 - 11:30	30	<b>Koordination und Geschicklichkeit im Reha-Sport</b> <i>Almut Keil</i>	11:00 - 11:30	30	<b>Bauch, Beine, Po mit dem Thera-Band</b> <i>Judith Bender</i>	11:00 - 11:30	30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Nicole Röder</i>
			11:30 - 11:45	15	Vorführung: <b>Auftritt der Mädchen aus der Gruppe „Wettkampf-Tanz“ (DTB-Dance)</b> <i>Trainerin: Inga Bühner</i>			
11:45 - 12:15	30	<b>Feldenkrais®</b> <i>Heidrun Röhrig</i>	11:45 - 12:15	30	<b>Fitness im Reha-Sport mit dem eigenen Körpergewicht</b> <i>Carmen Straub</i>	11:45 - 12:15	30	<b>Surya Namaskar - der Sonnengruß</b> <i>Gerd Wandrey</i>
12:15 - 12:30	15	Pause	12:15 - 12:30	15	Pause	12:15 - 12:30	15	Pause
12:30 - 13:00	30	<b>60 Plus Vital (Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt NA)</b> <i>Hartmut Lempp</i>	12:30 - 13:00	30	<b>Dancecess®</b> <i>Melanie Klieber</i>	12:30 - 13:00	30	<b>Rückenstunde mit Kurzhanteln</b> <i>Carmen Straub</i>
13:00 - 13:15	15	Pause	13:00 - 13:15	15	Pause	13:00 - 13:15	15	Pause
13:15 - 13:45	30	<b>Pilates mit der Pilatesrolle</b> <i>Jutta Schlapp</i>	13:15 - 13:45	30	<b>Aroha®</b> <i>Inga Bühner</i>	13:15 - 13:45	30	<b>Kondition, Koordination, Kraft für Männer</b> <i>Hartmut Lempp</i>
			13:45 - 14:00	15	Vorführung: <b>Auftritt der Mädchen aus der Gruppe „Wettkampf-Gymnastik“</b> <i>Trainerinnen: Sabine Kappes, Anika Nase</i>			
14:00 - 14:30	30	<b>Stabilität und Balance im Reha-Sport mit dem Aero-Step</b> <i>Steffi Thielemann</i>	14:00 - 14:30	30	<b>Kaha®</b> <i>Jutta Schlapp</i>	14:00 - 14:30	30	<b>AFT - Alltags-Fitness-Test</b> <i>Birgit Roos</i>
14:30 - 14:45	15	Pause	14:30 - 14:45	15	Pause	14:30 - 14:45	15	Pause
			14:45 - 15:15	30	<b>Stretch &amp; Relax</b> <i>Melanie Klieber</i>			
			15:15 - 16:00	45	Kaffee und Kuchen			
			ab 16:00		Abteilungsversammlung mit anschl. Sektempfang			