

Workshopthemen: (bitte wählen Sie drei Workshops plus zwei Ersatzthemen aus)

- WS 1** Entspannungstechniken zur Stressbewältigung (Praxis)
Stefan Straub
- WS 2** Innerer Schweinehund im Ausdauersport und dessen Überlistung (Theorie)
Stefan Straub
- WS 3** Alterungsprozesse und Ihre Beeinflussung durch Sport nach neuesten Erkenntnissen (Theorie)
Dr. Dieter Kleinmann
- WS 4** Hockergymnastik, Bewegung rund um den Hocker mit und ohne Kleingeräten (Praxis)
Dagmar Kihl
- WS 5** Hockerzirkel, Kräftigungs- und Gleichgewichtsstationen (Praxis)
Dagmar Kihl
- WS 6** Einfluss von Mineralstoff-Sublimierung auf die Leistungsfähigkeit (Theorie)
Frank Behnke
- WS 7** Aufwärmen leicht gemacht oder was ist der richtige Kurseinstieg (Praxis)
Ingrid Arzberger
- WS 8** Welcher Sport für wen? (Theorie)
Katrin Lehnert
- WS 9** Intensives Krafttraining mit der Airexmatte (Praxis)
Annette Rappold
- WS 10** Krank sein - fit bleiben - gesund werden: mit Nordic Walking für alle Sinne (Theorie und Praxis)
Patricia Noll
- WS 11** Core-Training, Athletiktraining (Theorie und Praxis)
Werner Kolb
- WS 12** Aktion Lebensläufe - Kinder sind Laufend unterwegs (Theorie und Praxis)
Eva Bittner, Dominic Ullrich
- WS 13** Aquajogging als Alternativ-Training für Ausdauersportler (Praxis)
Jürgen Sammet
- WS 14** Mit Kindern hoch hinaus - Hochsprung in der Kinderleichtathletik (Praxis)
Simone Eidel
- WS 15** IDOGO (Theorie und Praxis)
Daniel Tjoa
- WS 16** IDOGO-Walken (Theorie und Praxis)
Daniel Tjoa
- WS 17** Die Zukunft der Treffs (Theorie)
Steffen Bader
- WS 18** Es gibt nichts Gutes - außer man tut es. Durch Funktionelle Bekleidung zur gesunden Bewegung bei jedem Wetter (Theorie)
Michael Binanzer
- WS 19** Trendsportart "Skiken" (Theorie und Praxis)
Dietmar Feil
- WS 20** Orientierungslauf für Kinder (Theorie und Praxis)
Stefan Ulver
- WS 21** Muskelfunktionstests (Theorie und Praxis)
Bernhard Reichert
- WS 22** Laufschule und Koordinationstraining für Jung und Alt
Axel Voigt
- WS 23** Laufen, Walken und Krafttraining
Matthias Butz
- WS 24** Typische Trainingsfehler und Grenzen der Ernährung im Breitensport
Kim-Andreas Mandl
- WS 25** SimA - Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter- ein präventives Trainingsprogramm für Senioren
Hanna Trufin