

FRAUEN.GESUNDHEIT - LIVE! – ENERGIE.BEWEGUNG.IMPULSE 2024 – WORKSHOP- /VORTRAGSZEITEN

Zeiten	AULA						
09:00-09:30	EINLASS & ZUORDNUNG ZU DEN WORHKSHOPS / VORTRÄGEN						
09:45-10:00	BEGRÜSSUNG						
10:00-10:45	ERÖFFNUNGSVORTRAG: „Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“ Dr. Claudia Robben						
	AULA	SPORTHALLE 1	SPORTHALLE 2	KLASSENRAUM 1	KLASSENRAUM 2	KLASSENRAUM 3	MEDITATIONSRAUM
11:00-12:00	Line Dance (Ulla Koschinski, Veronika Höhlschen)	Fitnessboxen (Rafael Sicking)	Faszientraining (Miriam Küster)	Von Frauen für Frauen – Selbstverteidigungs- techniken (Anne Hemker)	Gesunde Ernährung - mit vollem Wert! (Janine Dömer)	Resilienz – Federn lassen und weiter fliegen (Ilona Bussen)	Klangraum - Zeit für Entspannung (Ute Heilkenbringer)
12:15-13:15	Line Dance (Ulla Koschinski, Veronika Höhlschen)	Fitnessboxen (Rafael Sicking)	Faszientraining (Miriam Küster)	Von Frauen für Frauen – Selbstverteidigungs- techniken (Anne Hemker)	Gesunde Ernährung - mit vollem Wert! (Janine Dömer)	Resilienz – Federn lassen und weiter fliegen (Ilona Bussen)	Klangraum - Zeit für Entspannung (Ute Heilkenbringer)
13:15-14:00	MITTAGSPAUSE in der MENSA : MITTAGSSNACK GENIESSEN – CHILLEN – KLÖNEN & CO...						
14:00-14:45	AULA: Vortrag „Gendermedizin“ Dr. Irmgard Greving						
	AULA	SPORTHALLE 1	SPORTHALLE 2	KLASSENRAUM 1	KLASSENRAUM 2	KLASSENRAUM 3	AUSSENGELÄNDE
15:00-16:00	Oriental Dance (Monika Stüber)	Bodyshape (Heike Pätzold)	QI GONG (Thomas Neubert)	Pilates (Susi Kranz)		Naturheilkunde für Frauen (Franziskus Mels)	Instinktives Bogenschießen (Ludger Althoff)
16:15-17:15	Oriental Dance (Monika Stüber)	Bodyshape (Heike Pätzold)	QI GONG (Thomas Neubert)	Pilates (Susi Kranz)		Naturheilkunde für Frauen (Franziskus Mels)	Instinktives Bogenschießen (Ludger Althoff)
17:15-17:30	AULA: ABSCHLUSS IM PLENUM FÜR ALLE FRAUEN						