

Pilates-Impulse 2023 - Wunschkonzert

Samstag, den 08.07.2023

Uhrzeit	Workshops Pilates Impulse 2023 - Wunschkonzert		
9:15 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer/ Vorstellung der Referenten		
09:30 - 11:00 Uhr	<p style="text-align: center;">WS 1</p> <p style="text-align: center;">Medical Pilates bei Hüftproblematik (Impingement/Arthrose)</p> <p style="text-align: center;"><i>Andy Raaflaub</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 2</p> <p style="text-align: center;">Pilates Biomechanics HWS-BWS-SCHULTER</p> <p style="text-align: center;"><i>Anette Alvaredo</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 3</p> <p style="text-align: center;">MEDICAL STRETCHING®</p> <p style="text-align: center;"><i>Kerstin Bredehorn & Jenni Karies (mit Behandlungsbänken)</i></p>
11:15 - 12:30 Uhr	<p style="text-align: center;">WS 4</p> <p style="text-align: center;">Neuromuskuläres Pilates</p> <p style="text-align: center;"><i>Kerstin Bredehorn & Jenni Karies</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 5</p> <p style="text-align: center;">Pilates für Männer!</p> <p style="text-align: center;"><i>Andy Raaflaub</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 6</p> <p style="text-align: center;">Spinefitter Advanced</p> <p style="text-align: center;"><i>Anette Alvaredo</i></p>
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause		
13:30 - 15:00 Uhr	<p style="text-align: center;">WS 7</p> <p style="text-align: center;">Pilates Biomechanics HWS-BWS-SCHULTER</p> <p style="text-align: center;"><i>Anette Alvaredo</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 8</p> <p style="text-align: center;">Medical Pilates bei Hüftproblematik (Impingement/Arthrose)</p> <p style="text-align: center;"><i>Andy Raaflaub</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 9</p> <p style="text-align: center;">MEDICAL STRETCHING®</p> <p style="text-align: center;"><i>Kerstin Bredehorn & Jenni Karies (mit Behandlungsbänken)</i></p>
15:15 - 16:45 Uhr	<p style="text-align: center;">WS 10</p> <p style="text-align: center;">Spinefitter Advanced</p> <p style="text-align: center;"><i>Anette Alvaredo</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 11</p> <p style="text-align: center;">Pilates für Männer!</p> <p style="text-align: center;"><i>Andy Raaflaub</i></p>	<p style="text-align: center;">WS 12</p> <p style="text-align: center;">Neuromuskuläres Pilates</p> <p style="text-align: center;"><i>Kerstin Bredehorn & Jenni Karies</i></p>
16:45-17:00 Uhr	Feedbackrunde, Fragen und Antworten an die Referenten – Verabschiedung		