

Pilates-Impulse 2024 – Pilates in Therapie und Sport

Samstag, den 13.07.24

Uhrzeit	Pilates-Impulse 2024 – Pilates in Therapie und Sport		
9:15 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer/ Vorstellung der Referenten		
09:30 - 11:00 Uhr	WS 1 Pilates in der Menopause <i>Anette Alvaredo</i>	WS 2 Faszien Pilates Power Flow <i>Kristina Dietrich</i>	
11:15 - 12:30 Uhr	WS 3 Pilates -Gesunder Rücken Mit dem Spinefitter <i>Anette Alvaredo</i>	WS 4 NEURO Pilates <i>Stefanie Rahn</i>	
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause		
13:30 - 15:00 Uhr	WS 5 Pilates und Osteoporose <i>Kristina Dietrich</i>	WS 6 Pilates für Racket-Sportarten <i>(Tennis, Golf, Badminton, Padel...)</i> <i>Anette Alvaredo</i>	WS 7 Pilates Mobility <i>Stefanie Rahn</i>
15:15 - 16:45 Uhr	WS 8 Pilates in der Rückbildung <i>Kristina Dietrich</i>	WS 9 Pilates für Läufer <i>Stefanie Rahn</i>	WS 10 Heilhypnose in der Gruppe <i>Anette Alvaredo</i>
16:45-17:00 Uhr	Feedbackrunde, Fragen und Antworten an die Referenten – Verabschiedung		