



## 2. Bewegungstag am 05. September 2020 in Kollnburg

Viele verschiedene Bewegungs- und Entspannungskurse in Form von 30-minütigen Schnupperkursen. Stell dir deinen eigenen Bewegungstag nach deinen Interessen zusammen. Die meisten Kurse werden ab Herbst / Winter auch in Kollnburg und Umgebung angeboten.

**Wann:** 05.09.2020

**Wo:** Grundschule Kollnburg

### Tagesprogramm:

09:30 Begrüßung

	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3
09:45 – 10:15	Muskelentspannung (PME) (Aktivcoaches)	HIIT (Aktivcoaches)	basic.pilates (SportyLoft)
10:30 – 11:00	Faszientraining (Aktivcoaches)	step.performance (SportyLoft)	pelvic.floor (SportyLoft)
11:15 – 11:45	Rückenschule (Aktivcoaches)	Bier-Yoga (Aktivcoaches)	Autogenes Training (Aktivcoaches)
12:00 – 12:30	Yoga (Jara Köckeis)	Ganzkörpertraining (SV Kollnburg)	TABATA (SportyLoft)
12:30 - 13:15	Vielfältiges und gesundes Buffet (Rezepte zum Mitnehmen) + Info-Stand zu Bowtech (Monika Probst - Gesundheitsmagie mit Herz)		
13:15 - 13:45	Muskelentspannung (PME) (Aktivcoaches)	pelvic.floor (SportyLoft)	Yoga (Jara Köckeis)
14:00 - 14:30	Faszientraining (Aktivcoaches)	HIIT (Aktivcoaches)	Ganzkörpertraining (SV Kollnburg)
14:45 - 15:15	basic.pilates (SportyLoft)	Rückenschule (Aktivcoaches)	Autogenes Training (Aktivcoaches)
15:30 - 16:00	step.performance (SportyLoft)	TABATA (SportyLoft)	Bier-Yoga (Aktivcoaches)

**Tagesticket** (Anzahl begrenzt):

25 € inklusive vielfältiges und gesundes Buffet mit leckeren Rezepten zum Nachmachen

### Anmeldung und Infos:

Florian Hacker

**Tel.:** 0151/21288883

**E-Mail:** [florian.hacker@aktivcoaches.de](mailto:florian.hacker@aktivcoaches.de)

Kursbeschreibungen und Programm unter:

[www.aktivcoaches.de/bewegungstag](http://www.aktivcoaches.de/bewegungstag)