

KURSPLAN REHA- UND GESUNDHEITSSPORT IN HALLE 3

Mit freundlicher Unterstützung von

brainsport
DIGITAL AUF DEN PUNKT.

NOVENTI myYolo
Papierloser Gesundheitssport.



DONNERSTAG, 8. MAI 2025

FREITAG, 9. MAI 2025

SAMSTAG, 10. MAI 2025

ZEIT	KURSZEIT MÜNCHEN	KURSZEIT HAMBURG	KURSZEIT DÜSSELDORF	KURSZEIT MÜNCHEN	KURSZEIT HAMBURG	KURSZEIT DÜSSELDORF	KURSZEIT MÜNCHEN	KURSZEIT HAMBURG	KURSZEIT DÜSSELDORF
09:30	K-01* Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ Christiane Greiner-Maneke	K-02 Ground based Movement Nina Tölkemeier-Wolf	K-03 Sturzprophylaxe – Trampolin-Training bei Osteoporose Anne Holz, Antonia Westphal	K-16 2. StuBS – Sturzprophylaxe durch Bewegung und Spaß in der Gruppe! Friederike Ziganeck-Soehlke	K-17 KAHA Elisabeth Kutscha	K-18 Sanftes Beckenbodentraining mit dem bellicon Trampolin Anne Holz, Antonia Westphal	K-31* Achtsames Beckenbodentraining im Reha-Sport für jedermann Christiane Greiner-Maneke	K-32 Yoga mit dem Stuhl Tami Helbing	K-33 Trampolin-Training in der Pädiatrie – Kindern Freude an Bewegung schenken Anne Holz, Antonia Westphal
10:00									
10:15									
10:30									
10:45									
11:00									
11:15	K-04 Dynamic Train(R)ing Heike Oellerich	K-05 Rotationsbewegungen und Bewegungen über die volle ROM für gesunde Gelenke Nina Tölkemeier-Wolf	K-06 1. SpaS Sport und Bewegungstherapie in Gruppen nach Schlaganfall u. and. neurol. Erkrankungen ... Friederike Ziganeck-Soehlke	K-19 Cupping gegen Gewebestress Heike Oellerich	K-21 Yoga mit dem Stuhl Tami Helbing	K-20 Starke Hüften – Gesunder Rücken Elisabeth Kutscha	K-34 Gute Atmung für einen entspannten Rücken Katharina Gabriel	K-35 Ganzheitliches Mobility- & Beweglichkeitstraining im Rehasport Tami Helbing	K-36 Yoga & Cupping – eine geniale Kombination Miriam Wessels
11:30									
11:45									
12:00									
12:15									
12:30									
12:45									
13:00	K-07 Achtsamkeit, bewegte Achtsamkeit und Embodiment integriert in der Neuen Rückenschule 2.0 Christiane Greiner-Maneke	K-08 Mit Pilates zielgerichtet gegen Osteoporose & Osteopenie arbeiten Kristina Dietrich	K-09 Rehasport im Flow Wiebke Dehne	K-22 Beckenbodentraining mal anders! Heike Oellerich	K-24 Ganzheitliches Mobility- & Beweglichkeitstraining im Rehasport Tami Helbing	K-23 Stundenaufbau und Differenzierung zur gezielten Kräftigung im Reha- und Seniorensport Michael Helbing	K-37 Elastische Schultern, Beweglicher Nacken Katharina Gabriel	K-38 Leitbahnen: Die Power der Kraftübertragungswege Heike Oellerich	K-39 Pilates in der Prävention Stefanie Rahn
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15									
14:30									
14:45									
15:00	K-10 PREhabilitation vor Schulteroperationen Joachim Fleichaus	K-11 Beckenboden meets Entspannung Nadine Holzzapfel	K-12 Gesunde Bandscheiben: Wirbelsäulengymnastik auf dem bellicon Trampolin Anne Holz, Antonia Westphal	K-25 Haltung und die Bedeutung der Bewegung Petra Heck	K-26* Achtsamkeit im Reha-Sport Christiane Greiner-Maneke	K-27 Mehr Schwung für das Lymphsystem – bellicon Trampolin bei Lymph- und Lipödem Anne Holz, Antonia Westphal	K-40 RückenFit – Kraft – Das ZPP zertifizierte VPT Konzept Joachim Fleichaus	K-41 Die Füße – leistungsfähig und doch vernachlässigt Timo Reiff	K-42 Sporttherapie – das bellicon Minitrampolin als vielseitiges Gerät Anne Holz, Antonia Westphal
15:15									
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30	K-13 PREhabilitation für Hüft- und Knieoperationen Joachim Fleichaus	K-14 Stabi & Core Nadine Holzzapfel	K-15 Mobilität in der Hüfte – im Training, für den Alltag – mit spiraldynamischen Impulsen Edith Dane	K-28 Rückenschmerzen lindern durch eine starke Mitte Stefanie Bergmayr	K-29* Bewegliche Schultern für eine gute Atmung nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ Christiane Greiner-Maneke	K-30 Yoga Train(R)ing Stärke deine Faszien Miriam Wessels			
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									

Änderungen vorbehalten

* Anerkennung zur ÜL-Lizenzverlängerung innerhalb der Strukturen des DBS mit 2 Lerneinheiten. Bei allen anderen Kursen können die Übungseinheiten für Lizenzverlängerung bei entsprechenden Verbänden eingereicht werden.