	Meistersingerhalle											Extern				
Zeitplan	**Konf. 1**	**Konf. 4**	**Konf. 3**	**Konf. 2**	**Backstage**	**Konf. 6**	**Konf. 7**	**Konf. 5**	**Konf. 9**	**Konf. 8**	**Saal**	**E4 - Boulderhalle**	**Bamboule - Kletterhalle**	**Nordic Walking mit Stecken**	**Nordic Walking mit XCO**	**Waldbaden**
10.45 - 11.15		Mit dem richtigen Fuß aufstehen Fr. Weiler	Selbstfür-sorge Hr. Paetzold-Hofner	Schulter Nacken entspannen Fr. Rosenzweig	Mealprep Fr. Löhner	Stretch und Relax Trainings-moment		Vortrag Long Covid Klinikum Nürnberg	Motivation und ohne Angst die Prüfung meistern für Azubis Hr. Schindler		10.45 - 11.30 Uhr Griechischer Tanz Hr. Chousein	10.45 - 12.45 Uhr (inkl. An-/Abreise)	10.45 - 13.15 Uhr (inkl. An-/Abreise)	10.45 - 11.30 Uhr		10.45 - 12.30 Uhr (inkl. An-/Abreise)
11.15 - 11.45	Stimmschwung Hr. Keckeis					Pilates Trainings-moment	Optimismus Fr. Ehrhardt			Zeit- und Selbst-management Fr. Putzer						
11.45 - 12.15					Mealprep Fr. Löhner						11.45 - 12.30 Uhr Griechischer Tanz Hr. Chousein				11.45 - 12.30 Uhr	
12.15 - 12.45																
12.45 - 13.15	Streiten ist gesund! Hr. Bittl	Feldenkreis leichter bewegen Fr. Berger		Schulter Nacken entspannen Fr. Rosenzweig		Yoga der Energie 'Fr. Weiler		12.45 - 13:45 Uhr Gesunder Schlaf Trainings-moment	Stimm-technik Hr. Keckeis			12.30 -14.30 Uhr (inkl. An-/Abreise)				12.45 - 14.30 Uhr (inkl. An-/Abreise)
13.15 - 13.45			Beckenboden Fr. Mägdefrau		Mealprep Fr. Löhner		Beziehungen stärken - Vertrauen schaffen Fr. Ehrhardt				13.30 - 14.00 Uhr Musikalischer Cocktail Fr. Evers		13.00 - 15.30 Uhr (inkl. An-/Abreise)	13.15 - 14.00 Uhr		
13.45 - 14.15						Pilates Trainings-moment			Motivation wie man mag wenn man nicht mag Hr. Schindler	Zeit- und Selbstmanagement für Azubis/ Praktikanten Fr. Putzer						
14.15 - 14.45	Streiten ist gesund! Hr. Bittl	Feldenkreis für Kinder Fr. Berger	Beckenboden Fr. Mägdefrau	Schulter Nacken entspannen Fr. Rosenzweig	Starker Rücken Trainings-moment	Stretch und Relax Trainings-moment	Zapchen somatics Fr. Willluweit	14.15 - 15.00 Uhr Gesunder Schlaf Trainings-moment			14.30 - 15.00 Musikalischer Cocktail Fr. Evers				14.15 - 15.00 Uhr	
14.45 - 15.15																
15.15 - 15.45																