



Einladung:

25 Jahre B&G health-club

Freitag, 18. Oktober 2019

Programm:

ab 14:30 Uhr

15:00 Uhr

Get Together

Begrüßung

Monika Florian (Schulleiterin)

Leitungs-Team B&G health-club

15:30 – 16:00

16:15 – 16:45 Uhr

Workshops

- **Richtiges Laufen**
Matthias Wenninger, Diplom-Sportwissenschaftler
- **Ernährungsmythen**
Andreas Männicke, B.Sc. Wissenschaftliche Grundlagen des Sports
- **Functional Training**
Lucas Filoni, Chef-Instructor B&G health-club
- **Bedeutung von Beweglichkeit**
Torsten Pohl, M.Sc. Bewegung und Gesundheit
- **Group Fitness zum Mitmachen**
Sebastian Georgi, Leitung B&G health-club

17:00 Uhr

Gesprächsrunde zum Thema „In Bewegung bleiben“

Bedeutung von körperlicher und mentaler Fitness für ein gesundes Leben

- **Prof. Dr. Martin Halle**, TU München
- **Martina Eberl**, Profigolferin, Coach für Fitness und Ernährung
- **Lucas Filoni**, Absolvent der Nymphenburger Schulen, Chef-Instructor
- **Isabel Müller**, Leiterin B&G health-club

18:00 Uhr

Schlusswort Monika Florian, Schulleiterin

Gemütlicher Ausklang mit Getränken und Fingerfood