

MOVEVO #MOVEDAYS2024 PROGRAMM

TU-ES-DAYS



20.02.2024 10:30-10:45
STRETCH & RELAX -
NACKEN- UND
RÜCKENVERSANNUNGEN
LÖSEN IN 15 MINUTEN

KIRSTEN SCHNEIDER
YOGA-LEHRERIN &
GRÜNDERIN VON OFFICE
BALANCE



27.02.2024 10:30-10:45
STIFTSPIELEREI -
KREATIVE
KOORDINATIONSÜBUNGEN
FÜRS BÜRO

JULIA MEDER
PERSONAL COACH &
RHYTHMISCHE GYMNASTIN



05.03.2024 10:30-10:45
3 TIPPS FÜR MEHR COOLNESS
UND SOUVERÄNITÄT IN
SCHWIERIGEN SITUATIONEN

MATTHIEU HESS
ACHTSAMKEITSTRAINER &
GRÜNDER VON MYNDSPOT



15.02.2024 16:00-16:30
CHAMPIONS MINDSET -
MITTELMÄß INTERESSIERT
MICH NICHT

DIETER KALT
EISHOCKEY-CHAMPION,
LEADERSHIP-COACH &
SPEAKER



22.02.2024 16:00-16:30
DAS GLÜCK LIEGT IM DARM -
MEHR ENERGIE, VITALITÄT
UND GUTE LAUNE DURCH
DARMENTSCHLACKUNG

NATASCHA UNTERSMAJR
GESUNDHEITSCOACH &
EXPERTIN FÜR
DARMGESUNDHEIT



29.02.2024 16:00-16:30
DAS IMMUNSYSTEM -
GESUND, VITAL UND
WIDERSTANDSFÄHIG

DOMINIK HEINRICH
SPORTWISSENSCHAFTLICHER
BERATER

LIVE

SESSIONS

TU-ES-DAYS

DONNERSTALKS



12.03.2024 10:30-10:45
"UI, DAS KANN ICH NICHT." -
STELLE DICH NEUEN
HERAUSFORDERUNGEN

VERENA JURA
GESUNDHEITSTRAINERIN &
GRÜNDERIN VON
KOPF.FITNESS



07.03.2024 16:00-16:30
LAUFEND MUTIG -
WIE BEWEGUNG DIR ZU
MEHR MUT VERHILFT

EDITH ZUSCHMANN
CO-GRÜNDERIN & CEO 261
FEARLESS UND OBFRAU
CLUB 261



19.03.2024 10:30-10:45
GESCHMEIDIG WIE EIN
LEOPARD -
GESUNDE FASZIEN IM
BERUFSALLTAG

MICHAEL OMANN
SPORTWISSENSCHAFTER &
GRÜNDER VON MOVEVO



14.03.2024 16:00-16:30
HI INSEKTENPROTEIN
GESUNDHEITLICHE ASPEKTE
ALTERNATIVER
PROTEINQUELLEN

CHRISTOPH THOMANN
GESUNDHEITSMANAGER &
GRÜNDER VON ZIRP
INSECTS



26.03.2024 10:30-10:45
ATEMFITNESS -
VERBESSERE DEINE
SELBSTREGULATIONS-
MECHANISMEN UND
VERÄNDERE DEINEN
ZUSTAND AUF KNOPFDRECK

DANIEL FETZ
ATEMTRAINER &
WAKEBOARD-LEGENDE



21.03.2024 16:00-16:30
REGENERATION IN DER
NATUR -
WIE UNS ZEIT DRAUßEN
GESÜNDER MACHT

BARBARA WIEGELE
NATURCOACH &
GRÜNDERIN VON
BERG BAUM BLUME



28.03.2024 16:00-16:30
ELIMINIERE DEINE
SCHLAFSABOTEURE -
BRINGE MEHR ENERGIE,
FREUDE UND RUHE IN
DEINEN ALLTAG

BARBARA RAPPAUER
SCHLAF- &
ENTSPANNUNGSTRAINERIN



IN DER APP &
AUF UNSEREM
YOUTUBE KANAL