

Samstag, 16.11.2024

ab 08.00	Einlass, Registrierung, Umziehen, Expo-Area							
09.00 - 09.30	Begrüßung, Vorstellung des Programms, der Trainer*innen und Partner							
09.30 - 10.00	gemeinsames Yoga Opening							
10.30 - 11.30	Dance & Groove	Faszien Yoga	Core 3D	Spinning	TRX-Yoga	Ernährungs-coaching	Mental-coaching	Ruhe-messungen
12.00 - 13.00	Freestyle Step	Pilates	Total Body Conditioning	Spinning	TRX	Zyklusba-siertes Training	Strategien für erholsamen Schlaf	Ruhe-messungen
13.00 - 14.30	Mittagspause							
14.30 - 15.30	Aerobic Revival	Blindfold Yoga	Kickboxen	Spinning	TRX-Yoga	Zyklusba-siertes Training	Mental-coaching	Ruhe-messungen
16.00 - 17.00	DAYO	Bodega	Functional Workout	Spinning	TRX	Vortrag Kick-boxen Marie Lang	Strategien für erholsamen Schlaf	Ruhe-messungen

Sonntag, 17.11.2024

ab 08.30	Einlass, Guten-Morgen Tee & Snacks, Umziehen, Expo-Area							
09.30 - 10.00	gemeinsames Dance Opening							
10.30 - 11.30	Creative Step	Pilates	Kickboxen	Spinning	TRX-Yoga	Taping Workshop	Return to Sport nach Verletzungen	Ruhe-messungen
12.00 - 13.00	Dance Fitness	Breathwork	BBP & More	Spinning	TRX	Vortrag Kick-boxen Marie Lang	Beckenboden Workshop	Ruhe-messungen
13.00 - 14.30	Mittagspause							
14.30 - 15.30	Bachata Sensual Ladystyle	Pilates für den Rücken	Bodyweight Workout	Spinning	TRX-Yoga	Taping Workshop	Return to Sport nach Verletzungen	Ruhe-messungen
16.00 - 17.00	DAYO	Faszien-Yoga	Functional Full Body	Spinning	TRX	Beckenboden Vortrag	Ernährungs-coaching	Ruhe-messungen
ab 17.00	Verabschiedung und Ende							