

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 mit Kati (für alle geeignet)							
Raum	Multifunktions-halle EG	Inspiration OG	Transparenz & Synergie UG	Spinning UG	TRX UG	Thomas OG	Dynamik OG	Ruheraum EG
10.30 - 11.30	Dance & Groove Marcel	Faszien Yoga Stefan	Core 3D Dominika	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Ernährungs-coaching Kati	Mentalcoaching Sandra	Ruhemessungen
12.00 - 13.00	Freestyle Step Mathias	Pilates Kati	Total Body Conditioning Marcel	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Zyklusbasiertes Training Femnetic	Strategien für erholsamen Schlaf Stefan	Ruhemessungen
13.00 - 14.30	Mittagspause							
14.30 - 15.30	Aerobic Revival Dominika	Blindfold Yoga Stefan	Kickboxen Mandy	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Zyklusbasiertes Training Femnetic	Mentalcoaching Sandra	Ruhemessungen
16.00 - 17.00	DAYO Marcel	Bodega Moves® Kati	Functional Workout Mathias	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Return to Sport nach Verletzungen Sebastian	Strategien für erholsamen Schlaf Stefan	Ruhemessungen

Sonntag, 17.11.2024

ab 08.30	Einlass, Guten-Morgen Tee & Snacks, Umziehen, Expo-Area							
09.30 - 10.00	Gemeinsames Dance-Yoga Opening mit Sandra (für alle geeignet)							
Raum	Multifunktions -halle EG	Inspiration OG	Transparenz & Synergie UG	Spinning UG	TRX UG	Thomas OG	Dynamik OG	Ruheraum EG
10.30 - 11.30	Creative Step Mathias	Pilates Kati	Kickboxen Mandy	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Taping Workshop Yvonne	Return to Sport nach Verletzungen Sebastian	Ruhemessungen
12.00 - 13.00	Bachata Sensual Ladystyle Sandra	Breathwork Stefan	BBP & More Jutta	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Unlock your potential Alex	Beckenboden Workshop Frauke	Ruhemessungen
13.00 - 14.30	Mittagspause							
14.30 - 15.30	Dance Fitness Sandra	Pilates für den Rücken Kati	Bodyweight Workout Mathias	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Taping Workshop Yvonne	Unlock your potential Alex	Ruhemessungen
16.00 - 17.00	Aero Dance Mathias	Faszien-Yoga Stefan	Functional Full Body Jutta	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Beckenboden Vortrag Frauke	Ernährungs- coaching Kati	Ruhemessungen