

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 Katrin (für alle geeignet)							
10.30 - 11.30	Dance & Groove Marcel	Faszien Yoga Stefan	Core 3D Dominika	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Ernährungs-coaching Katrin	Mental-coaching Sandra	Ruhe-messungen
12.00 - 13.00	Freestyle Step Mathias	Pilates Katrin	Total Body Conditioning Marcel	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Zyklus-basiertes Training Femnetic	Strategien für erholsamen Schlaf Stefan	Ruhe-messungen
13.00 - 14.30	Mittagspause							
14.30 - 15.30	Aerobic Revival Dominika	Blindfold Yoga Stefan	Kickboxen	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Zyklus-basiertes Training Femnetic	Mental-coaching Sandra	Ruhe-messungen
16.00 - 17.00	DAYO Marcel	Bodega Katrin	Functional Workout Mathias	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Return to Sport nach Verletzungen	Strategien für erholsamen Schlaf Stefan	Ruhe-messungen

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)							
10.30 - 11.30	Creative Step Mathias	Pilates Kati	Kickboxen	Indoor Cycling Anja	TRX-Yoga Vero	Taping Workshop Yvonne	Return to Sport nach Verletzungen	Ruhe-messungen
12.00 - 13.00	Bachata Sensual Ladystyle Sandra	Breathwork Stefan	BBP & More Jutta	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Individuelle Ziele - individuelle Trainingspläne	Beckenboden Workshop Frauke	Ruhe-messungen
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	Individuelle Ziele - individuelle Trainingspläne	Ruhe-messungen
16.00 - 17.00	Aero Dance Mathias	Faszien-Yoga Stefan	Functional Full Body Jutta	Indoor Cycling Anja	TRX Vero	Beckenboden Vortrag Frauke	Ernährungs-coaching Katrín	Ruhe-messungen
ab 17.00	Verabschiedung und Ende							