

FITNESSPROGRAMM

Fitness-
raum

Samstag, 28.02.2026

Sonntag, 01.03.2026

10.30 Uhr
–
11.15 Uhr

**Komm auf die Matte –
Yoga zum Ausprobieren für alle!**
Sabine Kunz, Personaltrainerin,
Yogalehrerin, Entspannungs-
pädagogin und Ernährungscoach
BestFitWell

**Ruhe und Entspannung
mit Kristallklängschalen und
zeremoniellem Kakao**
Inga Ross und Jennifer Wagner
RAUM25

11.30 Uhr
–
12.15 Uhr

Präventive Rückenstabilisierung
Tamara Mouratidis, Trainerin
integral fitness GmbH

**Fitte Füße – Wie bekomme ich
nach einem langen Messetag
die Füße wieder fit?**
Fabian von Puttkamer, Neuroath-
letiktrainer, Laufexperte und M.A.
Sportwissenschaft Schwerpunkt
Prävention und Rehabilitation
Neuro Body Coach

12.30 Uhr
–
13.15 Uhr

Qi Gong
Luigi
**Der Tempel der alten Künste,
Frankfurt**

Jumping Fitness
Pamela Spreu
Beruf und Gesundheit e.V.

13.30 Uhr
–
14.15 Uhr

Body Flow und Selbstverteidigung
Matthias und Luigi
**Der Tempel der alten Künste,
Frankfurt**

Strong by Bouncing
Pamela Spreu
Beruf und Gesundheit e.V.

14.30 Uhr
–
15.15 Uhr

Jumping Fitness
Pamela Spreu
Beruf und Gesundheit e.V.

Bodyfit Ü50
Wolfgang Häuser
TG Sachsenhausen 1904 e.V.

15.30 Uhr
–
16.15 Uhr

**Einfach mal durchatmen –
Yoga Pause erleben!**
Sabine Kunz, Personaltrainerin,
Yogalehrerin, Entspannungs-
pädagogin und Ernährungscoach
BestFitWell

Bodyfit intensive
Wolfgang Häuser
TG Sachsenhausen 1904 e.V.

16.30 Uhr
–
17.15 Uhr

Strong by Bouncing
Pamela Spreu
Beruf und Gesundheit e.V.