

FITNESS-PROGRAMM

Fitnessraum

SAMSTAG, 29.02.2020

SONNTAG, 01.03.2020

10:30–11:30	Yoga Estefania Lopez lululemon	Yoga Estefania Lopez lululemon
11:30–12:30	GYROKINESIS® – Yoga Wirkungsvolle Rückengymnastik Martin Lämmerhirt Gemeinschaftspraxis Lämmerhirt	GYROKINESIS® – Yoga Wirkungsvolle Rückengymnastik Martin Lämmerhirt Gemeinschaftspraxis Lämmerhirt
12:30–13:30	HIIT theBeat Master Trainer Flowroc Breakletics	HIIT theBeat Master Trainer Flowroc Breakletics
13:30–14:30	Yoga Estefania Lopez lululemon	Yoga Estefania Lopez lululemon
14:30–15:30	2hearts performance – Functional Training Eduard Behm & Tobias Haunstetter Urban Sports Club	PTG Personal Training – Hiit Workout PTG Personal Training – PowerCore Christian Künemann Urban Sport Clubs
15:30–16:30	Yoga Flow & Achtsamkeit Mira Flatt & Samira Knott FAYO	Yoga Flow & Achtsamkeit Mira Flatt & Samira Knott FAYO
16:30–17:30	HIIT theBeat Master Trainer Flowroc Breakletics	HIIT theBeat Master Trainer Flowroc Breakletics
16:30–17:30 Outdoor Treffpunkt "Eingang"	Outdoor Fitesstraining Matthias Kühn & Andreas Schröder Original Bootcamp	Outdoor Fitesstraining Matthias Kühn & Jochen Bender Original Bootcamp