






| Samstag 09.11.2019 | | | | | | | |
|---------------------|-------|--|--|--|--|---|--|
| TIME | DAUER | Gartensaal | Gesellschaftssaal | Kolonnadensaal I (links) | Kolonnadensaal II (rechts) | FT-CLUB Fläche | |
| 11:45 – 12:30 | 45 | Robert Steinbacher bodyart holistic training | Michael de la Cruz Bootyworkout | Sabine Steinbach & Katrin Reuß Triple Warm up Variations | Jenny Klos & Berna Kirpar SH'BAM meets BODYJAM |  MOBILITY | |
| 12:45 – 13:45 | 60 | Franco Ferraro Dance Party 2k19 | Dana Fricke Back to Basics | Robert Steinbacher deepWORK basic | Maik Wedel, Gabriel Tomic, Jule Kleiber, Berna Kirpar BODYCOMBAT |  MOVEMENT | |
| 13:45 – 14:45 | 60 | PAUSE MIT CONGRESS-MESSE | | | | | |
| 14:45 – 15:45 | 60 | Robert Steinbacher bodyart primal moves and myofascial training | Gunnar Knittel & Marion Linder FASZinMOTION | Franco Ferraro Step in Basic 2k19 | Sabine Steinbach, Jule Kleiber, Maik Wedel, Berna Kirpar BODYPUMP |  STRENGTH | |
| 16:00 – 16:45 | 45 | Michael de la Cruz DANCEGROOVES | Dana Fricke Ganzkörpertraining mit dem Tube | Ramona Nahrstedt & Katrin Reuß Yoga4You2 | Jenny Klos barre |  BURN | |
| 17:00 – 17:45 | 45 | Team Dr. Kurt Mosetter: Mike Seewald & Pascal Koehl Muskelfaszienlängentraining | Claudia Müller-Braun Keep calm & do Yoga | Patrick Arnold Step for all 90's Special | Jule Kleiber & Gabriel Tomic BODYBALANCE |  FT-CLUB FUNCTIONAL TRAINING | |

| Sonntag 10.11.2019 | | | | | | | |
|---------------------|-------|--|--|---|---|---|--|
| TIME | DAUER | Gartensaal | Gesellschaftssaal | Kolonnadensaal I (links) | Kolonnadensaal II (rechts vorn, IC) | Kolonnadensaal III (rechts hinten) | |
| 09:00 – 09:45 | 45 | Christiane Reiter fascialDYNAMIC | Karin Kühr Open and connected | Michael de la Cruz KamiBo® 2.0 | Frank Schildmann Ein Kessel Buntes | Franco Ferraro Oldskool Funk | |
| 10:00 – 10:45 | 45 | Team Dr. Kurt Mosetter: Mike Seewald & Pascal Koehl Neurotraining | PRESENTERCASTING <small>DEINE CHANCE</small> | Sabine Steinbach Mobility Flow | TIPP Slatco Sterzenbach Mental Challenge | Patrick Arnold Cardio Workout Intervall | |
| 11:00 – 12:00 | 60 | Norbert Kox ... läuft's bei Dir? | PRESENTERCASTING | Claudia Müller-Braun Pilates auf dem Balanceboard | Frank Schildmann Up & Down | Michael de la Cruz Womansathletic | |
| 12:00 – 13:00 | 60 | PAUSE MIT CONGRESS-MESSE | | | | | |
| 13:00 – 14:00 | 60 | Christiane Reiter Faszien Pilates | Ramona Nahrstedt I-Yoga | Patrick Arnold Aerobic Dance for all 80's Special | Frank Schildmann The Final Countdown | Sabine Steinbach Functional „Kurzprogramme“ | |

Änderungen vorbehalten!

MOVE YOUR BODY!