

ACTIVEdays 2018 PROGRAMM

SAMSTAG 15. SEPTEMBER 2018

	RAUM 1	RAUM 2	OUTDOOR	VORTRAG
08.45h - 09.00h	WELCOME RAUM 1			
09.00h - 10.00h	ZUMBA® Dance Fitness Marion Gabathuler	Functional Flow Patricia Blusch	BootCamp Nicole Nicola	
10.15h - 11.15h	TRX® BURN Suspension Training Phaedra Spillmann	Engpass Dehnungen nach Liebscher & Bracht Brigitte Köppel		Energiebilanz Beni Blusch
11.30h - 12.30h	XCO® Latin Workout Marcus Schweppe	FunTone® Jacky Bigger	MINI Bands kleinstes Fitnessgerät Patricia Blusch	
12.30h - 13.15h	MITTAG ESSEN · TRINKEN · CHILLEN			
13.15h - 14.15h	Catslide® Strong Core Phaedra Spillmann	Antara® Odile Lüthi	w o r k ! O U T Basics Beni Blusch	
14.30h - 15.30h	4STREATZ® Dance Fitness Marcus Schweppe	YOGA Vinyasa Flow Stéphanie Keiser		CuliNatalie Koch-Workshop Natalie Fratschöl
15.45h - 16.45h	Fascial Stretch Brigitte Köppel & Beni Blusch	TRX® Stretch & Mobility Patricia Blusch		
16.45h - 17.00h	GOODBYE RAUM 1			

SONNTAG 16. SEPTEMBER 2018

	RAUM 1	RAUM 2	OUTDOOR	VORTRAG
	WELCOME RAUM 1			
	YOGA Hatha Stéphanie Keiser	TRX® Body Blast Suspension Training Patricia Blusch	KETTLEBELL Basics Nicole Nicola	
	4STREATZ® Dance Fitness Marcus Schweppe	Faszien Rollmassage nach Liebscher & Bracht Jacky Bigger		CuliNatalie Koch-Workshop Natalie Fratschöl
	deepWORK® Robert Steinbacher	ZUMBA® Dance Fitness Marion Gabathuler	SUPER Bands Resistance Training Beni Blusch	
	MITTAG ESSEN · TRINKEN · CHILLEN			
	Functional Step Jacky Bigger	TRX® FORCE Suspension Training Marion Gabathuler		Die Low Carb Falle Beni Blusch
	LATIN Dance Party Marcus Schweppe	JUMP intervall Minitrampolin Beni Blusch	BootCamp Nicole Nicola	
	bodyART® Robert Steinbacher	Relaxing Meditation Patricia Blusch		
	GOODBYE RAUM 1			

Stand 09. August 2018 | Programm Änderungen vorbehalten



Robert Steinbacher

Phaedra Spillmann

Marcus Schweppe

Stéphanie Keiser

Jacky Bigger

Natalie Fratschöl

Patricia Blusch

Beni Blusch

Brigitte Köppel

Marion Gabathuler

Odile Lüthi

Nicole Nicola

