

# ACTIVEdays 2018 PROGRAMM

SAMSTAG 15. SEPTEMBER 2018

SONNTAG 16. SEPTEMBER 2018

	RAUM 1	RAUM 2	OUTDOOR
08.45h - 09.00h	WELCOME RAUM 1		
09.00h - 10.00h	Engpass Dehnungen nach Liebscher & Bracht Brigitte Köppel		work!OUT outdoor Intervall circuit Beni Blusch
10.15h - 11.15h	TRX® BURN Suspension Training Phaedra Spillmann		
11.30h - 12.30h	FunTone® Jacky Bigger	LATIN Dance Party Marcus Schweppe	
12.30h - 13.15h	MITTAG ESSEN TRINKEN CHILLEN		
13.15h - 14.15h	Catslide® Strong Core Phaedra Spillmann		
14.30h - 15.30h	4STREATZ® Dance Fitness Marcus Schweppe	MINI   SUPER Bands kleinstes Fitnessgerät Patricia Blusch	
15.45h - 16.45h	Fascial Stretch Brigitte Köppel & Beni Blusch		
16.45h - 17.00h	GOODBYE RAUM 1		

	RAUM 1	RAUM 2	OUTDOOR	VORTRAG
	WELCOME RAUM 1			
	YOGA Hatha Stéphanie Keiser	TRX® Body Blast Suspension Training Patricia Blusch	BootCamp 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		
	MITTAG ESSEN TRINKEN CHILLEN			
	Functional Step Jacky Bigger	TRX® FORCE Suspension Training Marion Gabathuler		CuliNatalie Koch-Workshop Natalie Fratschöl
	XCO® Latin Workout Marcus Schweppe	JUMP intervall Minitrampolin Beni Blusch	BootCamp Nicole Nicola	
	bodyART® Robert Steinbacher	Relaxing Meditation Patricia Blusch		
	GOODBYE RAUM 1			

Stand 12. September 2018 | Programm Änderungen vorbehalten



Robert Steinbacher



Phaedra Spillmann



Marcus Schweppe



Stéphanie Keiser



Jacky Bigger



Natalie Fratschöl



Patricia Blusch



Beni Blusch



Brigitte Köppel



Marion Gabathuler



Nicole Nicola

