

9. Fitness Convention

SONNTAG, 22. MÄRZ

SEMINARRAUM HALLE 19



10:30 Uhr

TOSO X mit Theresa Neumüller

Workout mit Kampfsportelementen.



11:30 Uhr

JumpX mit Bianca Spitzer

Gelenkschonendes Ganzkörper- Workout auf kleinen Trampolinen mit Haltegriff.



12:30 Uhr

PoundFit mit Bianca Spitzer

Ganzkörper-Workout mit Drumsticks zum Beat - kraftvoll, rhythmisch, energiegeladen.



13:30 Uhr

BOOST mit Klaus Kaiser

Einfache, athletische Bewegungen kombiniert mit einem kurzweiligen, hoch effektiven Cardio-Mix.



14:30 Uhr

HIIT Training mit Birgit Dallinger

Effektives Fettstoffwechseltraining mit funktionellen Übungen.

Stand: 16.01.2026, Änderungen vorbehalten



Die Teilnahme an den Workouts zu je 45 Minuten ist im Eintrittspreis der Sportmesse inkludiert. Duschen stehen in der Halle 19 zur Verfügung.