

8. Fitness Convention

SONNTAG, 30. MÄRZ

SEMINARRAUM HALLE 19



10:30 Uhr

TOSO X mit Theresa Neumüller

Workout mit Kampfsportelementen.



11:30 Uhr

HIIT Training mit Birgit Dallinger

Intensives Intervalltraining. Effektives Fettstoffwechseltraining mit funktionellen Übungen.



12:30 Uhr

JUMPING Fitness mit Bianca Spitzer

Ein gelenkschonendes Ganzkörper-Workout, verbrennt eine Menge Kalorien, verbessert Körperkoordination, den Gleichgewichtssinn und macht vor allem Spaß.



13:30 Uhr

BOOST mit Klaus Kaiser

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



14:30 Uhr

Get Strong for Pole Workout mit Saskia Schwegler

Ein Ganzkörpertraining, welches im Polesport als Warm Up durchgeführt wird.

Stand: 06.02.2025, 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.