

# PROGRAMM

## 08/11/2026

	SAAL 3	SAAL 6	SAAL 4
ab 08:45	<b>Check In</b>		
09:15	<b>Begrüßung und Informationen</b>		
09:30 bis 10:30	<b>Stand-Stütz Flow mit kreativem Core-Reprint</b> Antara® <b>Annette</b>	<b>AeroDance</b> Choreo Sebastian	<b>Total Body Strength mit Kurzhanteln</b> Group Fitness Workout <b>Isabelle</b>
10:45 bis 11:45	<b>Balance &amp; Core</b> Antara® <b>Annina</b>	<b>Flow Force</b> Group Fitness Workout Corina	<b>Step Sensation</b> Choreo <b>Sebastian</b>
<b>MITTAGSPAUSE</b>			
12:30 bis 13:30	<b>Age Medley – Atmung – Dynamik und Kraft</b> Antara® <b>Karin und Annina</b>	<b>Workshop - Best of Glute Xercises in Group Fitness</b> Group Fitness Workout Cyrill	<b>Antara® on the Step</b> Antara® <b>Annette</b>
13:45 bis 14:45	<b>Functional Flow Movement</b> Group Fitness Workout <b>Sebastian</b>	<b>Back to 90ties</b> Choreo Nadine	<b>Stabiler Schwung mit TRAINCHAIN</b> Antara® <b>Isabelle</b>
15:00 bis 15:45	<b>Final Stretch</b> Stretching & Relax <b>Karin</b>	<b>Core-Kraft, Fokus Beckenboden und Entspannung</b> Antara® Marlies	<b>M.A.X.® Special &amp; Stretch</b> Group Fitness Workout <b>Cyrill</b>

Änderungen vorbehalten

Unsere Partner:  

**Hinweis:**  
Kursbeschreibungen  
sind online ersichtlich