

Das Programm

Bitte pro Uhrzeit eine Lektion auswählen und bei der Anmeldung ankreuzen.

	Saal 1	Saal 2	Saal 3
ab 9:00	Check In		
09:30	Begrüssung		
09:45 10:45	Antara® Lifestyle Annette Gloss	Antara® – Ideen mit dem Redondo-Ball plus Simone Hennings	Antara® – kreative Gegenbewegung Christina Kohlberger
11:00 12:00	Antara® so Patrick Patrick Schöch	Antara® – den Rücken mit dem Noppenball beglücken Rainer Bräuer	Antara® Weights special Elisabeth Rohner
12:00 12:45	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket und shoppen, shoppen, shoppen	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket und shoppen, shoppen, shoppen	Mittagspause mit persönlichem Lunchpaket und shoppen, shoppen, shoppen
12:45 13:25	Vortrag: Vortrag mit Karin Karin Albrecht		
13:30 14:15	Antara® Core und Hypopression in der Praxis Karin Albrecht	Antara® rund um das Becken Volker Kipp	Antara® Weights special Elisabeth Rohner
14:30 15:30	Antara® from Core to smart Abs Isabelle Frei	Antara® addieren – sinnvoll und kreativ Annette Gloss	Antara® Beckenboden „stabil-stark-sexy“ Simone Hennings
15:45 16:30	Antara® Stretch & Relax Karin Albrecht	Antara® Stretch & Relax Isabelle Frei	

Mittagsverpflegung

Im Untergeschoss ist der Migros-Kiosk geöffnet, dort sind Snacks, Salate und Müesli erhältlich. Man kann sich sein Lunchpaket auch selbst mitbringen.

Änderungen vorbehalten.