

Freitag, 03.05.2024

10:15	Welcome-Workout "5 am Tag" Renate Dumreicher Samoja Fitness
11:00	Dance4Kids Fit mit coolen neuen Moves Tanzschule Trautz und Salmen
12:00	SPINEFITTER by SISSEL® Für einen gesunden Rücken: Verspannungen lösen, Gelenke mobilisieren, Tiefenmuskulatur kräftigen Carina Brill SISSEL®
13:00	BLACKROLL Bands & Active Recovery Gezieltes funktionelles Training mit unseren Trainingsbändern und aktive Entspannung mit unseren Selbstmassagetoools. BLACKROLL TRAINER
14:00	Core Extreme ein Kurs, der sowohl Kraft als auch Ausdauer fordert und sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet ist. Ziel ist, „das Beste aus sich rauszuholen“. Alexandra Schleifmann Jumpers Fitness Haunstetten
15:00	Huller dich frei! Stark und glücklich durch Hula-Hoop-Fitness Elli Hoop
16:00	FatburnX Intensives Intervalltraining mit Kraft- und Ausdauerelementen FitX
17:00	Beckenbodentraining Renate Dumreicher Samoja Fitness

Samstag, 04.05.2024

10:30	Welcome-Workout "5 am Tag" Renate Dumreicher Samoja Fitness
11:00	Vorführung Sportakrobatik Sportakrobatikverein Augsburg-Hochzoll 1957 e.V.
14:00	Xamba Der perfekte Mix aus Fitness und Tanzen zu mitreißenden Latin Rhythmen FitX
16:00	Tanzen ist die beste Medizin Solo- und Paartanz zum Mitmachen mit der Tanzschule Trautz und Salmen Constantin Schmitt Tanzschule Trautz und Salmen

Sonntag, 05.05.2024

10:30	Welcome-Workout "5 am Tag" Renate Dumreicher Samoja Fitness
12:00	CardioBoX Hochintensiver Ausdauerkurs mit Elementen aus dem Boxbereich FitX
13:00	BLACKROLL Bands & Active Recovery Gezieltes funktionelles Training mit unseren Trainingsbändern und aktive Entspannung mit unseren Selbstmassagetools. BLACKROLL TRAINER
14:00	Box-Training mit der Weltmeisterin Tina Rupprecht
15:00	Core Extreme ein Kurs, der sowohl Kraft als auch Ausdauer fordert und sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet ist. Ziel ist, „das Beste aus sich rauszuholen“. Alexandra Schleifmann Jumpers Fitness Haunstetten
16:00	Beckenbodentraining Renate Dumreicher Samoja Fitness