

## 24.-25. August 2019

Samstag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:30- 10:00	<b>Convention Opening</b>		
10:15-11:30 1. Durchgang	Wirbelsäule meets Mobility 101 <i>Referent</i> <i>Andreas Goller</i>	Eine starke Schulter, nicht nur zum Anlehnen! 201 <i>Martin Stengele</i>	Pilates Brasil 301 <i>Gabi Fastner</i>
11:45-13:00 2. Durchgang	Bauch Beine Po Pur 102 <i>Referent</i> <i>Andreas Goller</i>	Das perfekte Techniktraining im Functional Fitness 202 <i>Martin Stengele</i>	Pilates mit den Redondo Ball minis 302 <i>Gabi Fastner</i>
13:00-14:15	<b>Mittagspause</b>		
14:15-15:30 3. Durchgang	Rücken mit Gymnastik-Stab 103 <i>Referent</i> <i>Andreas Goller</i>	Functional Fitness Intervall 203 <i>Martin Stengele</i>	KaMiBo® 303 <i>Michael dela Cruz</i>
15:45-17:00 4. Durchgang	Physio Gym - Brustwirbelsäule 104 <i>Referent</i> <i>Andreas Goller</i>	ABC für Trainer 204 <i>Michael dela Cruz</i>	Final Flow mit dem Redondo Ball Plus 304 <i>Gabi Fastner</i>
18:00-20:00	<b>400 - Dance &amp; Jumping Night</b> <i>mit Miranta Tzivras und dem WORLD JUMPING Team</i>		

Sonntag	Halle 1	Halle 2	Halle 3
09:30-10:45 1. Durchgang	Pilates Ideen 105 <i>Referent</i> <i>Gabi Fastner</i>	ZIT das Effektive Zeit Intervall Training 205 <i>Michael dela Cruz</i>	Dynamisches Aufwärmen 305 <i>Jens Binias</i>
11:00-12:15 2. Durchgang	Functional Fit mit dem Step 106 <i>Referent</i> <i>Sarah Rose</i>	Yin Yang Flow 206 <i>Michael dela Cruz</i>	4XF Tough Class 306 <i>Jens Binias</i>
12:15-13:30	<b>Mittagspause</b>		
13:30 -14:45 3. Durchgang	Ideen für deine Wirbelsäulenkurse 107 <i>Referent</i> <i>Gabi Fastner</i>	Fascial Stretch, Rebound and Mobilityflow 207 <i>Nina Tölkemeier-Wolf</i>	Funktionelles Zirkeltraining: Bodyweight 307 <i>Jens Binias</i>
15:00-16:15 4. Durchgang	Rund um den Ball mit dem 22er Redondo Ball 108 <i>Referent</i> <i>Gabi Fastner</i>	Press Reset - Just some Flows 208 <i>Nina Tölkemeier-Wolf</i>	Bodyweight <sup>2</sup> - komplexe Übungen im Functional Training 308 <i>Jens Binias</i>