

Uhrzeit	Halle A/B	Halle C	Halle G	Beck-Zimmer	Eingangsbereich	Eingangsbereich
18 Uhr	Begrüßung			Smoothie Bar	AOK Ausstellung	Team Geschäftsstelle
18:15 - 19:00	Power-Gymnastik Claudia Melber-Köhler	Zumba Strong Julia Dietz		Smoothie Bar	AOK Ausstellung	Team Geschäftsstelle
19:15 - 20:00	Hula Hoop * Julia Dietz	Fat Burner Michael Wolker	Qi Gong Claudia Melber-Köhler	Smoothie Bar	AOK Ausstellung	Team Geschäftsstelle
20:15 - 21:00	Zumba Fitness Julia Dietz	Wirbelsäulengymnastik Michael Wolker	Relax in Motion Melanie Thumser	Smoothie Bar	AOK Ausstellung	Team Geschäftsstelle
21.15 - 22:00	Allround Gymnastik Brigitte Dibal	Fit & Beweglich mit RSG Julia Strauch		Smoothie Bar	AOK Ausstellung	Team Geschäftsstelle
22:15 - 23:00	Progressive Muskelentspannung Brigitte Dibal			Smoothie Bar		

Soweit vorhanden bringt bitte eure eigene Gymnastikmatte und ein kleines Handtuch mit.

*Für den Kurs *Hula Hoop steht nur eine begrenzte Anzahl von Reifen zur Verfügung, wer einen Reifen hat, bitte unbedingt mitbringen.*