

# 7. Fitness Convention

SEMINARRAUM HALLE 19

**SAMSTAG, 16. MÄRZ**

16.  
**SPORT  
MESSE  
RIED**



Bianca Spitzer

**10:30 Uhr**  
**Jumping meets Tabata**

Ein gelenkschonendes, energiegeladenes Ganzkörper-Workout, in Kombination von Kraft- & Ausdauer mit kurzen, intensiven Intervallen.



Bianca Spitzer

**11:30 Uhr**  
**Jumping Fitness**

Ein gelenkschonendes Ganzkörper-Workout, verbrennt eine Menge Kalorien, verbessert Körperkoordination, den Gleichgewichtssinn & macht vor allem Spaß.



Brigitt Dallinger

**12:30 Uhr**  
**STEP AEROBIC**

Eine Stunde mit viel Spaß! Step by Step zu einer coolen Choreographie. Geeignet von Anfänger bis Fortgeschrittene.



Ingrid Schmid

**13:30 Uhr**  
**Core & Stretch**

Kräftige deine Mitte und fördere deine gute Haltung. In nur einer Stunde trainierst du gezielt deinen Körper und sorgst gleichzeitig für deine gesunde Beweglichkeit.



Lisa Burgstaller

**14:30 Uhr**  
**BBP (Bauch – Beine – Po)**

Ein kurzweiliges Training für jedermann und jedefrau. Durch gezielte Übungen werden Rumpf, Beine und Gesäß im Tabata-Stil gestärkt und gestrafft.

Stand: 01.02.2024, Änderungen vorbehalten



Die Teilnahme an den Workouts zu je 45 Minuten ist im Eintrittspreis der Sportmesse inkludiert. Duschen stehen in der Halle 19 zur Verfügung.