

BE THERE

SPORTUNION BISAMBERG FITNESS CONVENTION 2024

Samstag, 07.09.2024

PROGRAMM

	VS TS	GYM	KG	OUT
09.00 - 09.35	ZUMBA Bianca	Kickbox Aerobic Sandra	Hatha Yoga Denise	Nordic Fit Markus
09.45 -10.20	StrongNATION Bianca	Smovey Workout Sandra	Pilates Denise	Beweg dich fit Yvonne
10.30 -11.05	Jump Mix Sandra	Bauch Special Yvonne	Vinyasa Yoga Bianca	Lauftraining mit Lauf ABC Denise
11.15 -11.50	Intervalltraining Denise	Rückenfit Gabi	HILIT Yvonne	
MITTAGSPAUSE (kleines Buffet – Aula VS)				
12.20 -12.55	Pound.Rockout.Workout. Lisa	Zirkeltraining Mathias	Core Fitness Yvonne	
13.05 -13.40	HYROX Yvonne		Yin Yoga Denise	

Programmdetails

ZUMBA	DAS Tanz-Workout	Kickbox Aerobic	Schnellkraft, Koordination, Kräftigung und Kondition
StrongNATION	Intervalltraining zu perfekt abgestimmter Musik	Smovey Workout	DEIN Workout für die Tiefenmuskulatur
Jump Mix	DAS Trampolin-Workout	Rückenfit	Aktiv Rückenproblemen entgegensteuern
Intervalltraining	HIIT für jeden Fitnesslevel	Zirkeltraining	Kraft und Kraftausdauer
Pound.Rockout.Workout.	DAS Drumstick-Workout	Hatha Yoga	Körperhaltungen zur Kräftigung und Entspannung
HYROX	Circuittraining mit Lauf- bzw. Walk-Intervallen und intensiven Kräftigungsübungen	Pilates	Dehn- und Kräftigungsübungen zu entsprechender Atmung
Vinyasa Yoga	Körperhaltungen in fließenden Bewegungen zur Atmung	HILIT	High Intensity Intervalle und aktive Low Impact Pausen
Core Fitness	Kräftigung der Rumpfstabilität in Verbindung mit Atmung und Beweglichkeitstraining	Nordic Fit	Fit für den Winter
Bauch Special	Intervalle mit dynamischen und statischen Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur	Beweg dich fit	Kräftigungstraining für den ganzen Körper
Yin Yoga	Haltungen, die im Sitzen beziehungsweise Liegen praktiziert und für längere Zeit gehalten werden	Lauftraining mit Lauf ABC	Finde deinen optimalen Laufstil

Anmeldung

Anmeldung zu den Einheiten ab 01.08.2024 über

- www.sportunion-bisamberg.at/fitness-convention-2024
- (+43) 650 998 61 57

SUB-Mitglieder: Alle Einheiten der Sportunion Bisamberg Fitness Convention 2024 sind kostenlos.

NICHT-SUB-Mitglieder: € 5,00/gebuchter Einheit; Der Teilnahmebetrag ist vor Ort in bar zu entrichten.