

Body & Mind Trend Convention 2012

Samstag, 5. Mai 2012

Halle 6
Yoga

Halle 8
Pilates/bodyART™

Halle 40
Zumba

Pulverturm
Dance

Halle 7
Aktionsfläche

8h45 Begrüßung in Halle 7

9.00-10.15	FLOWeMotion Yoga Inspiration Silke H.	Pilates Nacken-Schulter Flows Andrea	Zumba® Tropical Swing / Heike 09:00-10:00	FLOWeMotion Step Elementals "3in1" Bernd	Adventure Hour Sommerprogramm Robbi
10.30-11.45	YOGA move Paul	bodyART™ Strength Robert	Zumba® Navanita & Khadro 10:30-11:30	Nia Silke S.	Strong Body 4 You Robbi
12.00-13.15	Yoga 60+ Andrea	Pilates Sliding Flow Moni	Zumba® Tropical Swing / Edith 12:00-13:00	FLOWeMotion Cardio Dance Party Bernd.	XCO® Shape Bernhard

M i t t a g s p a u s e

14.15-15.30	Pilates meets Yoga Andrea	Rumpfstabilität mit Ropes Marco	Zumba® Tropical Swing / Gensil 14:15-15.15	Jazz meets House Robert	FLOWeMotion Wellness Workout Silke & Bernd Team
15.45-17.00	YOGA move Back Paul	Lockerheit bringt Stärke Andrea	Halle 40 Dance Chill Out Team		FLEXI-BAR® Rücken Bernhard
17.15-18.15	Halle 8 bodyART™ Stretch Robert				

Zumba-Party im Body & Soul ab 21:00 Uhr

A...für alle

M...Mittelstufe

F...Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe: www.oeft.at/bmtc

Body & Mind Trend Convention 2012

Sonntag, 6. Mai 2012

	Halle 6 Yoga	Halle 8 Pilates/bodyART™	Halle 40 Zumba	Pulverturm FLOWeMotion/Nia	Halle 7 Aktionsfläche
8h45 Begrüßung					
9.00-10.15	Anti Stress Yoga Silke H.	Beckenbodentraining für Sport & Alltag Andrea	Zumba® Navanita & Khadro 09:00-10:00	FLOWeMotion Wellness Workout Silke & Bernd Team	FLEXI-BAR® Toning Bernhard
10.30-11.45	YOGA move Paul	bodyART™ Dynamic Robert	Zumba® Tropical Swing / Gensil 10:30-11:30	Nia Silke S.	Strong Body 4 You Flo
12.00-13.15	Yoga Arm Balance Lucas	Pilates Redondo Flow Moni	Zumba® Tropical Swing / Edith 12:00-13:00	FLOWeMotion Step FUNtastic Bernd	XCO® Power Bernhard
M i t t a g s p a u s e					
14.15-15.30	YOGA move Functional Paul	Inner Strength mit Ropes Marco	Zumba® Tropical Swing / Heike 14:15-15:15	FLOWeMotion Wellness Dance ¾ T. Silke H.	bodyART™ Deep Work Robert
15.45-17.00	Yoga - Energiefluss Lucas	Pilates Stretch & Relax Moni	Halle 7 Dance Chill Out Tropical Swing		
17.15-17.45	Halle 7 Verabschiedung				

A...für alle

M...Mittelstufe

F...Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe: www.oeft.at/bmtc