SVKT Frauensportverband

8. SVKT Bewegungs- und Erlebnisevent in Hünenberg

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Outdoor
9.00 - 9.35	Good Morning Workout		esa MF Pflichtmodul	
9.45 - 10.40	M.A.X	Spielerisches Krafttraining	Core Training	
10.50 - 11.45	Funtone		Antara	
11.55 - 12.50	Dynamic Training (ev. outdoor)	Balancetraining	Pilates	
12.50 - 13.30	Zmittag			
13.30 - 14.25	Fitness Dance	Functional Bodyweight Training	Smart Abs	Wanderung
14.35 - 15.30	Intervalltraining (ev. outdoor)	Step Aerobic	Faszientraining	
15.40 - 16.30	Feel your Body – Stretch & Relax			
16.30 - 17.00			esa MF Pflichtmodul	