

Fitness-Mitmachfläche Halle A6.435								 Messe München 19.-23. Februar 2025	
Mittwoch, 19.02.2025 Uhrzeit		Donnerstag, 20.02.2025 Uhrzeit		Freitag, 21.02.2025 Uhrzeit		Samstag, 22.02.2025 Uhrzeit		Sonntag, 23.02.2025 Uhrzeit	
	Programmbeginn ab 11:00 Uhr		Programmbeginn ab 11:00 Uhr		Programmbeginn ab 11:00 Uhr		Programmbeginn ab 11:00 Uhr		Programmbeginn ab 11:00 Uhr
11:00 - 11:15	NATURALFLOW®: Locker, bewegt, gut gelaunt - Faszien-Mobilitytraining für mehr Wohlbefinden Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	11:00 - 11:15		11:00 - 11:15	NATURALFLOW®: Locker, bewegt, gut gelaunt - Faszien-Mobilitytraining für mehr Wohlbefinden Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	11:00 - 11:15		11:00 - 11:15	
11:15 - 11:30		11:15 - 11:30		11:15 - 11:30		11:15 - 11:30		11:15 - 11:30	Healthy Back: Neurozentriertes Rückentraining Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach
11:30 - 12:00	3 Bälle jonglieren lernen in maximal 7 Minuten - Wirksames Gehirntraining der besonderen Art Stephan Ehlers Jonglierschule München	11:30 - 12:00	Spiele für Koordination und Kognition selbst ausprobieren: Astrojax, Klappacht, Rotonda, Thumb Chuck u.v.m. Stephan Ehlers Jonglierschule München	11:30 - 12:00	Jonglieren für den Rücken - Übungen mit 1 und 2 normalen und schweren Jonglierbällen Stephan Ehlers Jonglierschule München	11:30 - 12:00	3 Bälle jonglieren lernen in maximal 7 Minuten - Wirksames Gehirntraining der besonderen Art Stephan Ehlers Jonglierschule München	11:30 - 11:40	Show Rope Skipping Showteam der Jumping Joeys TSV Wacker 50 Neutraubling
12:00 - 12:30		12:00 - 12:30	Healthy Back: Neurozentriertes Rückentraining Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	12:00 - 12:30		12:00 - 12:30	NATURALFLOW®: Locker, bewegt, gut gelaunt - Faszien-Mobilitytraining für mehr Wohlbefinden Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	11:40 - 12:30	Seilspring-Workshop TSV Wacker 50 Neutraubling
12:30 - 13:00	Spiele für Koordination und Kognition selbst ausprobieren: Astrojax, Klappacht, Rotonda, Thumb-Chuck u.v.m. Jonglierschule München	12:30 - 13:00	Wirksames Gehirntraining für Jung & Alt mit Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen Jonglierschule München	12:30 - 13:00	Wirksames Gehirntraining für Jung & Alt mit Wuf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen Jonglierschule München	12:30 - 13:00	Spiele für Koordination und Kognition selbst ausprobieren: Astrojax, Klappacht, Rotonda, Thumb-Chuck u.v.m. Jonglierschule München	12:30 - 13:00	3 Bälle jonglieren in max. 7 Minuten bei Deutschlands erfolgreichstem Jongliertrainer Jonglierschule München
13:00 - 13:15	Healthy Back: Neurozentriertes Rückentraining Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	13:00 - 13:15	NATURALFLOW®: Locker, bewegt, gut gelaunt - Faszien-Mobilitytraining für mehr Wohlbefinden Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	13:00 - 13:15	Easy Fit: Atemfokussiertes Ganzkörpertraining - Leichtes Cardio, gezielte Kräftigung für den ganzen Körper Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	13:00 - 13:15	Healthy Back: Neurozentriertes Rückentraining Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach	13:00 - 13:15	Easy Fit: Atemfokussiertes Ganzkörpertraining - Leichtes Cardio, gezielte Kräftigung für den ganzen Körper Johanna Fellner Fittnessexpertin & Coach
13:15 - 13:30		13:15 - 13:30		13:15 - 13:30		13:15 - 13:30		13:15 - 13:30	

Mittwoch, 19.02.2025		Donnerstag, 20.02.2025		Freitag, 21.02.2025		Samstag, 22.02.2025		Sonntag, 23.02.2025	
13:30 - 14:00	<i>Pause</i>	13:30 - 14:00	<i>Pause</i>	13:30 - 14:00	<i>Pause</i>	13:30 - 14:00	<i>Pause</i>	13:30 - 14:00	<i>Pause</i>
14:00 - 14:30	Jonglieren für den Rücken - Übungen mit 1 und 2 normalen und schweren Jonglierbällen Stephan Ehlers Jonglierschule München	14:00 - 14:30	3 Bälle jonglieren in maximal 7 Minuten bei Deutschlands erfolgreichstem Jongliertrainer Stephan Ehlers Jonglierschule München	14:00 - 14:30	3 Bälle jonglieren lernen in maximal 7 Minuten - Wirksames Gehirntraining der besonderen Art Stephan Ehlers Jonglierschule München	14:00 - 14:30	Jonglieren für den Rücken - Übungen mit 1 und 2 normalen und schweren Jonglierbällen Stephan Ehlers Jonglierschule München	14:00 - 14:10	Show Rope Skipping Showteam der Jumping Joeys TSV Wacker 50 Neutraubling
14:30 - 15:00		14:30 - 15:00		14:30 - 15:00		14:30 - 15:00		14:10 - 15:00	Seilspring-Workshop TSV Wacker 50 Neutraubling
15:00 - 15:15	Easy Fit: Atemfokussiertes Ganzkörpertraining - Leichtes Cardio, gezielte Kräftigung für den ganzen Körper Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	15:00 - 15:15	Easy Fit: Atemfokussiertes Ganzkörpertraining - Leichtes Cardio, gezielte Kräftigung für den ganzen Körper Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	15:00 - 15:15	Healthy Back: Neurozentriertes Rückentraining Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	15:00 - 15:15	Easy Fit: Atemfokussiertes Ganzkörpertraining - Leichtes Cardio, gezielte Kräftigung für den ganzen Körper Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	15:00 - 15:15	NATURALFLOW®: Locker, bewegt, gut gelaunt - Faszien- Mobilitytraining für mehr Wohlbefinden Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach
15:15 - 15:45	Wirksames Gehirntraining für Jung & Alt mit Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen Stephan Ehlers Jonglierschule München	15:15 - 15:45	Jonglieren für den Rücken - Übungen mit 1 und 2 normalen und schweren Jonglierbällen Stephan Ehlers Jonglierschule München	15:15 - 15:45	Spiele für Koordination und Kognition selbst ausprobieren: Astrox Klappacht, Rotonda, Thumb-Chuck u.v.m. Stephan Ehlers Jonglierschule München	15:15 - 15:45	Wirksames Gehirntraining für Jung & Alt mit Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen Stephan Ehlers Jonglierschule München	15:15 - 15:45	3 Bälle jonglieren in maximal 7 Minuten - wem das gelingt, bekommt Profit-Jonglierball- Set geschenkt Stephan Ehlers Jonglierschule München
15:45- 16:00		15:45- 16:00	Schauspieler Regisseur YogaTeacher Ralf Bauer Interview	15:45- 16:00		15:45- 16:00		15:45- 16:00	
16:00 - 16:15	Soul Stretch: Dynamische Mobility, sanftes Stretching und wohltuende Entspannung zur Stressreduktion Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	16:00 - 16:15	Soul Stretch: Dynamische Mobility, sanftes Stretching und wohltuende Entspannung zur Stressreduktion Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	16:00 - 16:15	Soul Stretch: Dynamische Mobility, sanftes Stretching und wohltuende Entspannung zur Stressreduktion Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	16:00 - 16:15	Soul Stretch: Dynamische Mobility, sanftes Stretching und wohltuende Entspannung zur Stressreduktion Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach	16:00 - 16:15	Soul Stretch: Dynamische Mobility, sanftes Stretching und wohltuende Entspannung zur Stressreduktion Johanna Fellner Fitnessexpertin & Coach
16:15 - 16:45	3 Bälle jonglieren in max. 7 Minuten - wem das gelingt, bekommt Profi-Jonglierball-Set geschenkt Jonglierschule München	16:15 - 16:45	3 Bälle jonglieren in max. 7 Minuten bei Deutschlands erfolgreichstem Jongliertrainer Jonglierschule München	16:15 - 16:45	3 Bälle jonglieren in max. 7 Minuten - wem das gelingt, bekommt Profi-Jonglierball-Set geschenkt Jonglierschule München	16:15 - 16:45	3 Bälle jonglieren in max. 7 Minuten - wem das gelingt, bekommt Profi-Jonglierball-Set geschenkt Jonglierschule München	16:15 - 16:25	Show Rope Skipping Showteam der Jumping Joeys TSV Wacker 50 Neutraubling
16:45 - 17:15		16:45 - 17:15		16:45 - 17:15		16:45 - 17:15		16:25 - 17:15	Seilspring-Workshop

Mittwoch, 19.02.2025		Donnerstag, 20.02.2025		Freitag, 21.02.2025		Samstag, 22.02.2025		Sonntag, 23.02.2025	
									TSV Wacker 50 Neutraubling
17:30 -18:00	f.re.e <i>time</i>	17:30 -18:00	f.re.e <i>time</i>	17:30 -18:00	f.re.e <i>time</i>	17:30 -18:00	f.re.e <i>time</i>	17:30 -18:00	f.re.e <i>time</i>

Stand: 14.02.2025