

Programm

Start: 18 Uhr!



BEWEGUNG

Datum	Location	Programm	Beschreibung
23.08.2015	1070, Museumsquartier- Ecke Mariahilferstraße	17:00 Uhr MUSIKPROGRAMM 18:00 Uhr KICK OFF	Ein Energieschub für den Rest des Tages mit Alamande Belfor
24.08.2015	1050, Bruno-Kreisky-Park	ZUMBA®	Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik
25.08.2015	1160, U3 Ottakring	BOUNCE BOXEN	Spaß und Fitness durch Boxtraining
26.08.2015	1110, Herderpark- vor dem Schulgebäude	YOGALATES	Entspannende Kombination aus Yoga und Pilates
27.08.2015	1210, Franz-Jonas-Platz	PILOXING®	Pilates meets Boxing - effektives Rundum-Training
28.08.2015	1120, Meidlinger Platzl	AEROBIC & FITNESS	Rhythmische Bewegungen zu motivierender Musik
29.08.2015	1060, Mariahilferstraße- Ecke Neubaugasse	BOLLYWOOD DANCE	Beschwingter und fröhlicher Tanzstil zu indischer Filmmusik
30.08.2015	1020, Augarten, Obere Augartenstraße 1 – Haupteingang	Ab 8:30 Uhr WARM UP	Professionelles Aufwärmprogramm mit Alamande Belfor
31.08.2015	1230, Alt Erlaa- hinter der Rundhalle	ANTARA®	Straffendes Fitnessprogramm für eine starke Wirbelsäule
01.09.2015	1090, Sigmund-Freud-Park	SHINERGY®	Kampfkunst vereint mit modernsten Erkenntnissen der Sportwissenschaft
02.09.2015	1170, Elterleinplatz	NIA TECHNIQUE®	Ganzheitliches Bewegungskonzept für Fitness und Körperbewusstsein
03.09.2015	1200, Allerheiligenplatz	BODY STYLE	Rhythmische Bewegungen für gezielten Muskelaufbau
04.09.2015	1180, Türkenschanzpark- Eingang Dänenstraße	FIT&FUNKY™	Dance-Workout mit funky Moves
05.09.2015	1030, Neu Marx, bei der Rinderhalle	17:00 Uhr MUSIKPROGRAMM 18:00 Uhr DYNAMIC COOL DOWN	Power-Workout und Entspannung mit Alamande Belfor