

# Zeitplan FIT durch den Winter

8:15  
bis  
8:45

Anmeldung und Registrierung - Eingangsbereich

9:00  
bis  
9:25

Warm up für ALLE Teilnehmer mit Roman

9:30  
bis  
11:00

**WORKSHOP 1**  
**Functional Workout**  
Roman Bayer

**WORKSHOP 2**  
**Fuß- und Beinachsentraining**  
Eva Ratzenböck

**WORKSHOP 3**  
**Tägliche Bewegungsroutine**  
Andreas Altenhofer

11:15  
bis  
12:45

**WORKSHOP 4**  
**Functional Workout**  
Roman Bayer

**WORKSHOP 5**  
**Fuß- und Beinachsentraining**  
Eva Ratzenböck

**WORKSHOP 6**  
**Tägliche Bewegungsroutine**  
Andreas Altenhofer

12:45  
bis  
13:30

Mittagspause (Buffet mit gesunden Snacks)

13:30  
bis  
15:00

**WORKSHOP 7**  
**Entspannter Nacken**  
Gabriele Randakova

**WORKSHOP 8**  
**Bodyweight Training**  
Judith Öhlinger

**WORKSHOP 9**  
**Training mit Rhythmus**  
Charity Guedou

15:15  
bis  
16:45

**WORKSHOP 10**  
**Entspannter Nacken**  
Gabriele Randakova

**WORKSHOP 11**  
**Bodyweight Training**  
Judith Öhlinger

**WORKSHOP 12**  
**Training mit Rhythmus**  
Charity Guedou