

## Programm WORKOUTSIDE by Bloomergym & Blackroll am 24. und 25. August auf der Halbinsel

### Kurse an Land

<b>Samstag, 24.08.2024</b>	
10:00 - 11:00	HIIT & Core Workout
11:30 - 12:30	BLACKROLL® Bands & Active Recovery
14:00 - 15:00	Gesunder Schlaf & Power Nap
15:30 - 16:30	BLACKROLL® Bands Advanced & Active Recovery
17:00 - 18:00	BLACKROLL® meets Yoga
19:30 - 20:30	Sunset Yoga Flow

<b>Sonntag, 25.08.2024</b>	
10:00 - 11:00	HIIT & Core Workout
10:00 - 11:00	Running by 26miles
11:00 - 12:00	BLACKROLL® Active Recovery for Runners
12:30 - 13:30	Uhr Gesunder Schlaf & Power Nap
14:00 - 15:00	BLACKROLL® Bands & Active Recovery
15:30 - 16:30	BLACKROLL® meets Yoga
17:00 - 18:00	Yin & Sound

### Kurse auf dem Wasser

<b>Samstag, 24.08.2024</b>	
10:00 - 11:00	SUP Yoga
19:30 - 20:30	Sunset SUP Yoga Flow

<b>Sonntag, 25.08.2024</b>	
10:00 - 11:00	SUP Yoga
17:00 - 18:00	SUP Yin & Sound

## Programm Body & Mind Stage 23.-25. August (Eingang Ost der Olympiahalle)

<b>Freitag, 23. August</b>		
11:30- 12:00	Gentle Flow und Flexibility - Sanfte Hilfe bei Verspannungen	Alexander-Technik
12:00 - 14:00	Mach dich Fit	Clever-Fit
14:00- 14:30	Calm and Free - Stress reduzieren, in deine Ruhe finden	Alexander-Technik
14:30-16:00	Mach dich Fit	Clever-Fit
16:00-18:00	Salsa, Batchata	Salsamas
18:15-18:45	Balance für Body&Mind	Alexander-Technik
19:00-20:00	Geige Vorstellung	Nicolas Kronthaler
20:00 - 20:30	Gentle Flow und Flexibility- Sanfte Hilfe bei Verspannungen	Alexander-Technik
<b>Samstag, 24. August</b>		
11:30 - 12:00	Calm and Free - Stress reduzieren, in deine Ruhe finden	Alexander-Technik
12:00 -13:00	Tanz dich frei	My Sportlady
13:00-14:00	Tanz dich frei	My Sportlady
14:00-15:00	Salsa Kurs	Salsa Tanzen Munich
15:00-15:30	Gentle Flow und Flexibility - Sanfte Hilfe bei Verspannungen	Alexander-Technik
15:30- 16:00	Salsa Kurs	SALSATION
16:00-17:00	Faszien Yoga	My Sportlady
17:00-19:00	Tango	Tago sur
19:00 - 20:00	Geige Vorstellung	Nicolas Kronthaler
20:00-22:00 (23:00)	Salsa, Batchata + Tanzparty	Salsamas
<b>Sonntag, 25. August</b>		
11:00 - 12:30	Nia Dance Fitness	My Sportlady
12:45-13:15	Session Balance	Alexander-Technik
13:15 -14:00	Zumba Gold	Pio
14:15-14:45	Calm and Free - Stress reduzieren, in deine Ruhe finden	Alexander-Technik
15:00- 15:30	Salsa Kurs	SALSATION
15:30-16:00	Gentle Flow und Flexibility - Sanfte Hilfe bei Verspannungen	Alexander-Technik
16:00-17:00	Zumba Fitness	Pio
17:00-19:00	Salsa, Batchata	Salsamas
19:15-19:45	Balance für Body&Mind	Alexander-Technik
20:00 - 21:00	Geige Vorstellung	Nicolas Kronthaler
21:00 - 23:00	Salsa Kurs + Tanzparty	Salsamas