

COMPANY DAY Programm 2026*

Main Stage

Kick Off Company Day

Morning Pilates

Yoga Class

Zumba

Mindset Talk

Core Fitness Class

Cooldown & Stretching

Closing: Mindful Body

Flow Stage

Rücken stärken

Yoga for Beginners

Breathwork

Hip Flexibility

Rücken stärken

Energy Stage

HIIT Workout

Functional Strength

Learn a handstand

Thaiboxing

Learn a handstand

09.15-09.30 Uhr

09.30-10.00 Uhr

10.10-10.40 Uhr

10.50-11.20 Uhr

11.30-12.00 Uhr

12.10-12.40 Uhr

12.40-13.10 Uhr

13.20-13.50 Uhr

Ab 14.00 Uhr **Afterwork(out) Drinks**

* Programm kann noch etwas abgeändert werden.