

COMPANY DAY PROGRAMM 2026

*Für alle
etwas dabei*



COMPANY DAY

Programm 2026*

	Main Stage	Workshop Stage	Zusätzliche Programmpunkte
09.15-09.30 Uhr	<i>Kick Off Company Day</i>		
09.30-10.00 Uhr	<i>Morning Pilates</i>	<i>Entspannter Nacken</i>	<i>Aerial Silk</i>
10.10-10.40 Uhr	<i>Yoga Class</i>		<i>Reformer Pilates</i>
10.50-11.20 Uhr	<i>Dance Workout</i>	<i>Yoga for Beginners</i>	<i>Jumping Fitness</i>
11.30-12.00 Uhr	<i>Core Fitness Class</i>	<i>Breathwork</i>	<i>Eisbaden</i>
12.10-12.40 Uhr	<i>Stretch your body</i>		
12.50-13.30 Uhr	<i>Closing: MINDFULBODY</i>	<i>Rücken stärken</i>	

Anschließend **Afterwork(out) Drinks**

* Programm kann noch etwas abgeändert werden.

Zusätzliche Programmpunkte

Für jede:n das passende Programm.



Aerial Silk

*Luftakrobatik mit
Coaches vor Ort.*



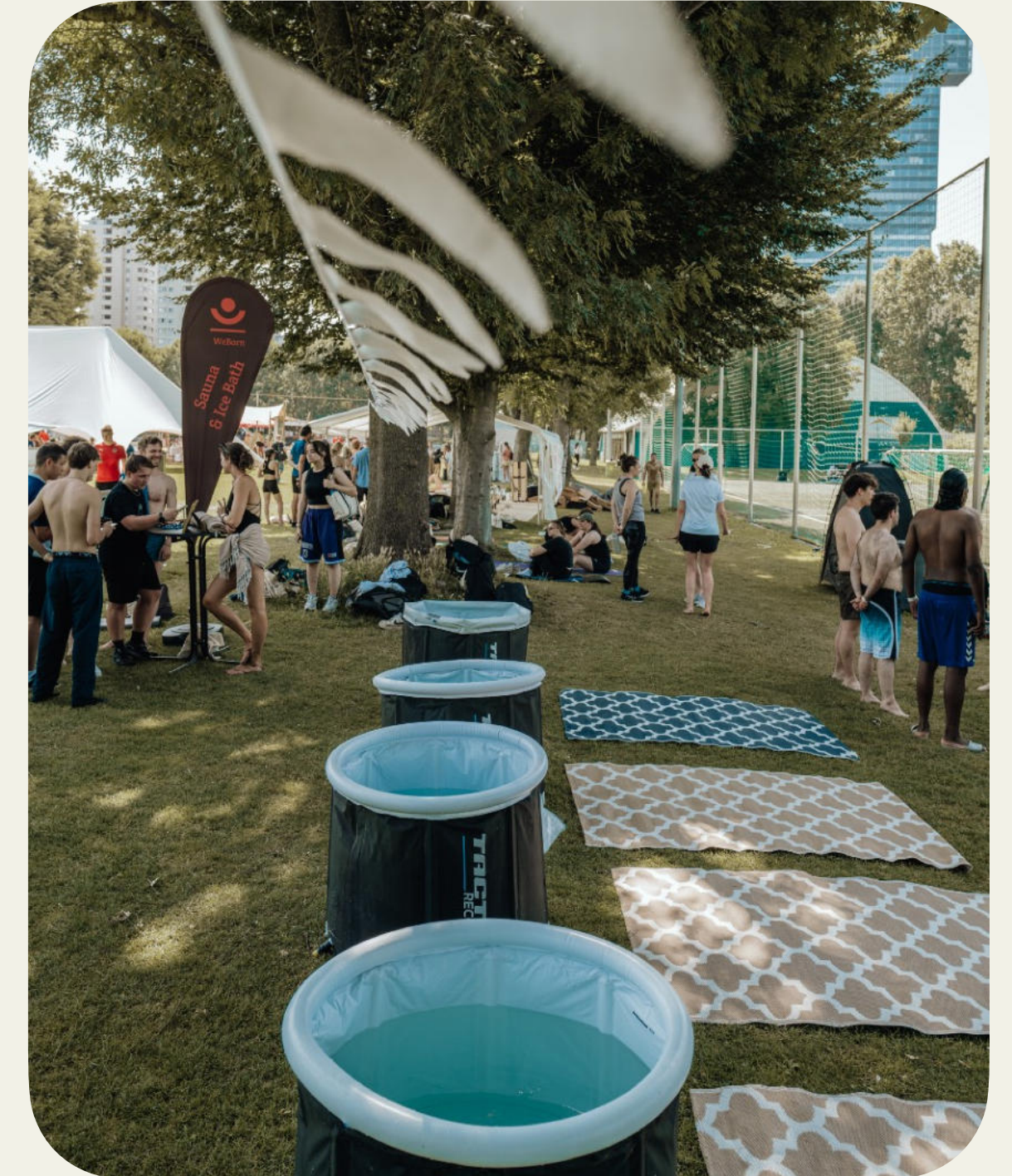
Reformer Pilates

*Effektives Training für
Core & Stabilität.*



Jumping Fitness

*Für alle, die sich
ordentlich auspowern möchten.*



Eisbaden

*Für eine gute Abkühlung
zwischendurch.*