

| Zeiten      | Biggest Room (Draußen/Parkour)                | Große Halle                         | Bewegungsraum (Acro)                                |
|-------------|---|-------------------------------------|---|
|             | <i>Ankommen</i>                               |                                     |   |
| Freitag 18h | Roll-Workshop - Laurin                        | <i>Geschlossen wegen Asta Party</i> | Dampfnudelflow (mit Ninja Star für Beginner) - Anja |
| Freitag 20h | <i>freies Training - mit Leon</i>             |                                     | <i>freie Jam</i>                                    |
| Freitag 22h |   |                                     |   |
| Nachts      |   |                                     |   |
| Samstag 10h |   |                                     | Acrodance beginner - Malu                           |
| Samstag 12h | <i>Mittagspause</i>                           |                                     |   |
| Samstag 14h | Inner Flow - Deniz                            |                                     | Windtunnel - Heike und Bodo                         |
| Samstag 16h | Parkourerlebnis für Alle - Sven               | Hula Hoop Dance - Nadine            | Flow Motion - Giulio                                |
| Samstag 18h | <i>Abendpause</i>                             |                                     |   |
| Samstag 20h | <i>freies Training - mit Leon</i>             | Move and Play - Norwin Stuffer      | Dynamic flows/icarian pops - Paddy                  |
| Samstag 22h | Feuer bändigen - real life version 1.0 - Hanu |                                     | <i>Shibari Fesselshow</i>                           |
| Nachts      | <i>Feuershow</i>                              |                                     |   |
| Sonntag 10h | Parkour für die ganze Familie - Deniz         | Einführung in Schwertkampf - Lenart | Lets' reverse it - Melina und Tobi                  |
| Sonntag 12h | <i>Mittagspause</i>                           |                                     |   |
| Sonntag 14h | Bewegungsgrund - Parkour - Kevin              | Diabolo als Körperkunst - Leo       | Family Acro - Heike                                 |
| Sonntag 16h | <i>freies Training - mit Leon</i>             | Tai-Chi-Chuan - Rolf                | <i>freie Jam</i>                                    |
| Sonntag 18h | Abbau   |                                     | Abbau   |

| Zeiten      | Fight Club (Floorwork)  | Saunaraum (Yoga)  | Kuschelzentrale  | Schlafräum (Küche)   |
|-------------|---|---|------------------|----------------------|
| Freitag 18h | Playfight - Jenna   | Kundalini meets Vinyasa - Alex M                              |                  |                      |
| Freitag 20h | Practices for more creativity in dance - Lara                             | Kinesiologisches Taping - Riot                                | ABENDESSEN 1     | Essensausgabe        |
| Freitag 22h | Therapeutisches Fliegen - Sven (Und Kuschelhaufen)                        |   | Music Open Stage | Schlaflager beziehen |
| Nachts      |   |   |                  |                      |
| Samstag 10h | BJJ - Patrick   | Inside Flow Yoga - Lass dein Herz tanzen! - Tanja             |                  | Schlaflager abbauen  |
| Samstag 12h |   |   |                  |                      |
| Samstag 14h | Shibari - Kathi und Patrick   | Yoga special - Xiaoleizhang                                   |                  |                      |
| Samstag 16h | Rhythmic Motion - Anthony   | Spüren und Berühren - Martin                                  |                  |                      |
| Samstag 18h |   |   | ABENDESSEN 2     | Essensausgabe        |
| Samstag 20h | Intimacy in motion - Contact Improvisation Basics - Steph                 | Authentic Movement - Nico                                     |                  | Schlaflager beziehen |
| Samstag 22h | <i>DnB und live Percussions Party</i>                                     |   | <i>chill-out</i> |                      |
| Nachts      |   |   |                  |                      |
| Sonntag 10h | Möve - Ein Floorwork Multiplayer Spiel, Bewegungszauber und Mehr - Sergej | Handstand-Workshop - Tipps & Tricks zum sicher stehen - Lydia |                  | Schlaflager abbauen  |
| Sonntag 12h |   |   |                  |                      |
| Sonntag 14h | Rangeln - Alex P  | Das Prinzip des Yogas erleben - Judith                        |                  |                      |
| Sonntag 16h | Contact Impro - Lara  | Kinderyoga - Bianca   | RESTE ESSEN      | Essensausgabe        |
| Sonntag 18h |   |   |                  |                      |