

# 1tes inMotion Festival am Steinberger See

„Das Festival, das bewegt!“

Das Familien Festival am Steinberger See mit Spaß und Abenteuer für die gesamte Familie.

- NEU: HOCHSEILGARTEN
- Warrior Trail
- Fitnesskurse für jung & alt
- Torwandschießen
- Klettertrail
- Kugelbesuch mit Riesenrutsche
- u.v.m.

Workshop Time	Samstag, 19.07.25		Sonntag, 20.07.25	
	Area Movement (Panorama Eventhouse)	Area Wellbeing (Zelt bei den Chalets)	Area Movement (Panorama Eventhouse)	Area Wellbeing (Zelt bei den Chalets)
7:45 - 8:45 Uhr	<b>Auf dem Plateau der Holzkugel:</b> <b>Morgenmeditation und Atem</b> - Corinna Ottich <b>Am Ufer: SUP YOGA</b> - Team Bloomergym		<b>Auf dem Plateau der Holzkugel:</b> <b>Morgenmeditation und Atem</b> - Viki Koller <b>Am Ufer: SUP YOGA</b> Team Bloomergym	
9:00 - 10:15 Uhr	<b>BLACKROLL® Bands &amp; Active Recovery</b> xFascia Gun Kathrin Messer & Hendrik Wieseler	<b>Breathwork - concious connected breath</b> Andrea Hegner	<b>BLACKROLL® Bands &amp; Active Recovery</b> xFascia Gun Kathrin Messer & Hendrik Wieseler	<b>SUN HATHA Yoga</b> Silke Littmann
10:30 - 11:45 Uhr	<b>BLACKROLL® x Pilates</b> Monika Frötschl	<b>ZEN Yoga</b> Isabelle Bartmann	<b>BLACKROLL® x Pilates</b> Monika Frötschl	<b>Atemworkshop - Atem und Entspannung</b> Katja Herlemann
12:00 - 13:15 Uhr	<b>Zumba Workshop</b> Jacky Dippel	<b>Atemworkshop - Lerne die heilsame Kraft des Atmens kennen</b> Katja Herlemann	<b>Zumba Workshop</b> Jacky Dippel	<b>Yoga</b> Andrea König
13:30 - 14:45 Uhr	<b>BLACKROLL® Power Nap Workshop</b> Kathrin Messer	<b>Vinyasa Yoga „Strong &amp; Beautiful“</b> Viki Koller	<b>BLACKROLL® Power Nap Workshop</b> Kathrin Messer	<b>Yoga</b> Andrea Hegner
15:00 - 16:15 Uhr	<b>Workout für Familien (Partnerworkout)</b> Kathrin Messer & Monika Frötschl	<b>Feel your strength in the rhythm of your breathing</b> Susi Carnatio	<b>Workout für Familien (Partnerworkout)</b> Kathrin Messer & Monika Frötschl	<b>Pilates</b> Antonia Stangl
16:30 - 17:45 Uhr	<b>Running &amp; Active Recovery for Runners</b> Kathrin Messer & Monika Frötschl	<b>YIN Yoga</b> Corinna Ottich	<b>Running &amp; Active Recovery for Runners</b> Kathrin Messer & Monika Frötschl	<b>YIN Yoga &amp; Yoga Nidra</b> Silke Littmann
18:00 - 19:00 Uhr	<b>Kirtan auf der Holzkugel</b> Antonia Stangl			