


Messe programm

SAMSTAG, 13. APRIL 2019

KURIER Bühne

- 10:30 Uhr** Eröffnung der Gesundheitsmesse durch Dr. Serge Schäfers und Bürgermeister Gerald Kolb
- 11:00 Uhr** Funktionelles Training in Gruppen mit Christian Kellner, Happy Physio
- 12:20 Uhr** Faszientraining mit Blackroll mit Holger Thauwald, reha team Bayreuth 
- 13:40 Uhr** Zumba Kids mit Petra Meyer, PM Fitness
- 15:00 Uhr** Zumba Kids mit Petra Meyer, PM Fitness
- 15:30 Uhr** Prämierung KURIER-Spendenlauf
- 16.00 Uhr** Interview mit Trainer und Geschäftsführer von den Bayreuth Tigers

Knoll Showküche


Gerichte zum Probieren:

11:30 Uhr
Start up –
Dein gesundes Frühstück
mit Silke Schott, Bodywork
Ernährungsberatung

14:30 Uhr
Gute & schlechte
Kohlenhydrate/Unterschiede,
Obstsalat mit Vanilledickmilch
mit Silke Schott, Bodywork
Ernährungsberatung

SONNTAG, 14. APRIL 2019

KURIER Bühne

- 13:00 Uhr** Faszientraining mit Blackroll mit Holger Thauwald, reha Team Bayreuth 
- 13:40 Uhr** Zumba Kids mit Petra Meyer, PM Fitness
- 14:20 Uhr** Funktionelles Training in Gruppen mit Christian Kellner, Happy Physio
- 15:00 Uhr** Zumba Fitness mit Petra Meyer, PM Fitness

Knoll Showküche

Gerichte zum Probieren:

11:30 Uhr
Salatideen + Dressing
selbst gemacht
mit Silke Schott, Bodywork
Ernährungsberatung

14:30 Uhr
Ernährungsumstellung –
selbst gemacht
lecker & gesund,
Pasta-Blitzgericht mit Avocado
mit Silke Schott, Bodywork
Ernährungsberatung