

STUNDENPLAN

Samstag, 12. Okt. 2019

9:50 Begrüßung und Vorstellung des Presenter Teams

HALLE 1 (Tennishalle)

10:00-11:00

REMY HULEUX
STEP IMPACT



Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern.

11:15-12:15

SEBASTIAN PIATEK
Papa on Step



Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern.

12:30-13:30

PAWEL ORACZ
Step Sensation



Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression.

HALLE 2

10:00-11:00

WORLDJUMPING
Dance



Eine Stunde voller WORLDJUMPING!

11:15-12:15

EDUARD AKSENOV
Dance Aerobic



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Eduard in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken!

12:30-13:30

GUILLERMO G. VEGA
Glam Dance



Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind.

HALLE 3

10:00-11:00

RENE TAUMBERGER
Tanzfitnesskonzept



Rock the Billy ist ein junges Tanzkonzept, welches den Trend in Richtung Swing-Tänze legt.

11:15-12:15

SENSOMOVE



JUTTA SCHUHN & MORITZ MARTIN
Der neue Kurs für Funsportler und Freunde des Functional Training. Das patentierte SENSOBOARD made in Germany ermöglicht einzigartige Trainingseffekte.



12:30-13:30

C. FLEISCHHAMMEL



 Hier bekommst du viele Eindrücke von dem BodyCROSS Konzept.

HALLE 4

10:00-11:00

KARO WAGNER
Balancing Yoga



Eine Stunde um unser Kraftzentrum zu aktivieren und dadurch neue innere wie äußere Stabilität zu erfahren.

11:15-12:15

PAUL UHLIR



Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt.

12:30-13:30

KARO WAGNER
Gentle Flow Yoga



Fernab der üblichen Sonnengruß-Flows wollen wir in dieser Class in ein sehr feines und entspannendes Vinyasa Yoga eintauchen.

PAUSE

14:15-15:15

EDUARD AKSENOV
Dance Step



Tolle Step Stunde mit vielen Moves.

14:15-15:15

SEBASTIAN PIATEK
Move & Groove



An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau!

14:15-15:15

HOLGER FUCHS
Dynamic Training



Ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben.

14:15-15:15

C. FLEISCHHAMMEL
TABATA Bodyweight



Training mit dem eigenen Körpergewicht mit Fokus auf Stärkung der Körpermitte.



15:30-16:30

GUILLERMO G. VEGA
Step Argentina



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittombinationen und brillantem Aufbau. Lass dich von Guillermos positiven Energie anstecken!

15:30-16:30

PAWEL ORACZ
Dance Sensation



Erlebe Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich!

15:30-16:30

SENSOMOVE



JUTTA SCHUHN & MORITZ MARTIN
Der neue Kurs für Funsportler und Freunde des Functional Training. Das patentierte SENSOBOARD made in Germany ermöglicht einzigartige Trainingseffekte.



15:30-16:30

LES MILLS TEAM
TONE



Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout.

16:45-17:45

REMY HULEUX
Dance Step
next Level



Lass dich von dieser Stunde mitreißen - „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

16:45-17:45 **LES MILLS**

LES MILLS TEAM
LES MILLS BARRE™

ist eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training. Ein 30-minütiges Workout zum Formen schlanker Muskeln und zur Stärkung der Körpermitte.

16:45-17:45

C. FLEISCHHAMMEL
Best of BodyCROSS



Erlebe das BESTE aus dem ultimativen Trainingskonzept!! Hier bekommst du viele Eindrücke von dem BodyCROSS Konzept



16:45-17:45

MARCUS SCHWEPPE
4STREATZ®



ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal welches Level: 4STREATZ® passt sich deiner Stufe an.

AM SAMSTAG erwarten euch im Raum 5 topaktuelle Theorie Seminare. Ausführliche Infos unter www.pure-emotion.de

Freitag 11. Oktober: Yoga move Special mit Paul Uhlir. Weitere Informationen unter www.pure-emotion.de

Hinweis: 5 Einheiten Theorie in Kürze online!

STUNDENPLAN

Sonntag, 13. Okt. 2019

HALLE 1 (Tennishalle)

HALLE 2

HALLE 3

HALLE 4

10:00-11:00

ANTON TODOROV

Step Cut



Anton zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

10:00-11:00

RENE PARDON

Dance Step Workout



Lass die von dieser Stunde mitreißen. Rene wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man „fette“ Beats mit einer tollen Choreografie und Schritten kombiniert!

10:00-11:00

CHRISTIAN POLENZ

YAB.Workout



Definiere dich neu! Zu starker Kraftausdauer mit YABs- den innovativen multifunktionellen Trainingsgewichten.



10:00-11:00

FRANZISKA PIEL

Performance Training



Ein Workout für Jedermann mit 5 verschiedenen trainingswissenschaftlichen Schwerpunkten.

11:15-12:15

CARLOS RAMIREZ

Step Spain



Abwechslungsreicher Kurs mit toller Choreographie „spanish style“

11:15-12:15 **LES MILLS**

LES MILLS TEAM

LES MILLS BODYPUMP®

LES MILLS BODYPUMP® ist für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit.

11:15-12:15

SABINE KRATZER

4STREATZ®



Ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal welches Level: 4STREATZ® passt sich deiner Stufe an.

11:15-12:15

FRANK THÖMMES

Funktional Woman



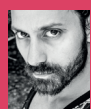
Functional Training ist für alle da. Lerne DAS Programm speziell für Frauen kennen. Profitiere von den positiven Effekten eines funktionellen Trainings.



12:30-13:30

LUCIANO MOTTOLA

Step n Dance



Dieses Programm mit sehr einfacher Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen.

12:30-13:30

ANTON TODOROV

Dance



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

12:30-13:30

FRANK THÖMMES

New Core Training



Wer seinen Rumpf intelligent trainieren möchte muß neuestes Wissen aus der Euro Athletic integrieren um gezielt Reflexe und Steuerungsmotorik auf höchstem Niveau anzusprechen.



12:30-13:30 **LES MILLS**

LES MILLS TEAM

TONE

Wenn du den optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training suchst, dann ist TONE genau das Richtige. Mit TONE erlebst du ein komplettes Ganzkörperworkout.

PAUSE

14:15-15:15

LUCIANO MOTTOLA

Dance Step next Level



Das „No-Tap“-Prinzip und „cut and half“ Methode! In dieser Step Class wirst du die ganze Zeit in Bewegung sein mit einer tollen Choreografie.

14:15-15:15

WORLDJUMPING

Dance



Eine Stunde voller WORLDJUMPING!

14:15-15:15 **LES MILLS**

LES MILLS TEAM

LES MILLS BARRE™

Ist eine moderne Interpretation von klassischem Ballett-Training. Ein 30-minütiges Workout zum Formen schlanker Muskeln und zur Stärkung der Körpermitte.

14:15-15:15

CHRISTIAN POLENZ

YAB.Smart



Hier werden ganz neue Trainingsreize gesetzt, die die Lieblingszonen wie Bauch Beine Po intensiv und effizient ansprechen.



15:30-16:30

CARLOS RAMIREZ

Dance Step 4 all



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

15:30-16:30

FRANK THÖMMES

TRX Core Training



Wer seinen Rumpf intelligent trainieren möchte muß neuestes Wissen aus der Euro Athletic integrieren um gezielt Reflexe und Steuerungsmotorik auf höchstem Niveau anzusprechen.



15:30-16:30

FRANZISKA PIEL

3D Rücken



Ein effektives Training ist die beste Prävention. Du sprichst mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an.

15:30-16:30

Neuer Top Trend

Infos in Kürze!

PREISE

Anmeldung bis 20.09.2019

Samstag: 102,90 €

Six Pack: 540,00 €

Sonntag: 92,90 €

Six Pack: 480,00 €

2 Tage: 159,90 €

Six Pack: 810,00 €

Anmeldung ab 21.09.2019

Samstag: 112,90 €

Six Pack: 600,00 €

Sonntag: 102,90 €

Six Pack: 540,00 €

2 Tage: 179,90 €

Six Pack: 870,00 €

DFAV-Mitglieder 5,00 € Preisnachlass pro Tag. DFAV-Mitglieder können außerdem LVE's zur Lizenzverlängerung erhalten. 3 LVE'S für Praxis Stunden pro Tag und bis 4,5 LVE'S für Theorie Stunden. Am Wochenende bis zu 10,5 LVE'S möglich!

Jeder Teilnehmern erhält ein Welcome Pack mit kostenlosen Fitness Riegeln, dazu kostenlose Getränke und Mineraldrink/ Wasser „All-you-can-drink“ sowie kostenloses Obst.