

STUNDENPLANBESCHREIBUNG DFAV CONVENTION

07. - 08. OKTOBER 2017 - ERDING - EINLASS 09:00 UHR

9:15 Begrüßung und Vorstellung des Presenter Teams

SAMSTAG, 07. OKTOBER 2017

NUR HALLE 1

09:30 LUCIANO MOTOLLA & PAWEŁ ORACZ
-
10:30 Dance Aerobic

HALLE 1

10:45 GUILLERMO G.VEGA & JOSE MARTINEZ
-
11:45 Step Latin

12:30 LUCIANO MOTOLLA
-
13:30 Step n Dance

HALLE 2

10:45 SABRINA LOTT
-
11:45 Dance

12:30 BODYART TEAM
-
13:30 bodyART® strength

HALLE 3

10:45 JUTTA SCHUHN
-
11:45 BBP & more

12:30 MARCEL KUHN
-
13:30 Dance M otion

HALLE 4

10:45 HOLGER FUCHS
-
11:45 Dynamic Training

12:30 MARCUS
-
13:30 4 Streitz

PAUSE

13:45 WORLD JUMPING
-
14:45 Dance

15:00 GIL LOPEZ
-
16:00 Step

16:15 PAWEŁ ORACZ
-
17:15 Step Sensation

13:45 MARCEL KUHN
-
14:45 Step M otion

15:00 LUCIANO MOTOLLA
-
16:00 Aero Dance

16:15 BODYART TEAM
-
17:15 BAX®

13:45 JOSE MARTINEZ
-
14:45 Dance

15:00 JUTTA SCHUHN
-
16:00 Mini Bands

16:15 MARCUS
-
17:15 XCO Latin

13:45 FRANK THÖMMES
-
14:45 Functional Circuit

15:00 ANDREAS
-
16:00 Dance

16:15 FRANK THÖMMES
-
17:15 Faszien Training

NUR HALLE 1

17:30 GUILLERMO G.VEGA & GIL LOPEZ
-
18:30 Dance no Limit

SONNTAG, 08. OKTOBER 2017

HALLE 1

10:00 ANTON TODOROV
-
11:00 Step Cut

11:15 CARLOS RAMIREZ
-
12:15 Dance Step

12:30 SEBASTIAN PIATEK
-
13:30 Papa on Step

HALLE 2

10:00 SEBASTIAN PIATEK
-
11:00 FREEK

11:15 PATRICK ARNOLD
-
12:15 Dance Aerobic

12:30 ANTON TODOROV
-
13:30 Dance Challenge

HALLE 3

10:00 JUTTA SCHUHN
-
11:00 MINI Bands

11:15 IFAA TEAM
-
12:15

12:30 JUTTA SCHUHN
-
13:30 Rücken Fit meets Balance Pad

HALLE 4

10:00 REBECCA BARTHEL
-
11:00 TOSO X

11:15 CHRISTIANE REITER
-
12:15 K.O.R.E.

12:30 IFAA TEAM
-
13:30

PAU-

14:30 WORLD JUMPING
-
15:30

15:45 SEBASTIAN PIATEK
-
16:45 Dance Sensation

14:30 ANTON TODOROV
-
15:30 Dance Step

15:45 PARTICK ARNOLD
-
16:45 BodyArt

14:30 CARLOS RAMIREZ
-
15:30 Dance Aerobic

15:45 REBECCA BARTHEL
-
16:45 TOSO X

14:30 CHRISTIANE REITER
-
15:30 Facia Dynamic

15:45 NEUER TOP TREND
-
16:45

SAMSTAG HALLE 1

09:30 - 10:30	LUCIANO UND PAWEL - DANCE AEROBIC Diese Choreographie Stunde mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Diese Stunde gibt euch den perfekten Start ins Wochenende in Erding.
10:45 - 11:45	GUILLERMO UND JOSE - STEP LATIN Eine symmetrische Choreographie mit der neuesten Aufbastrategie: irreguläre Zyklen, irreguläre Verschiebungen, und numerische Variationen. Dies bringt dir 1000 neue Ideen für deine Step Stunden!!! Diese Stepstunde von Guillermo & Jose ist ein MUSS!! Natürlich mit Latino Musik!
12:30 - 13:30	LUCIANO - STEP N DANCE Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.
13:45 - 14:45	WORLD JUMPING - DANCE Dance is a nice recovery sessions where with a dance choreography. It is a training of dancing steps that you will take in the vibrant rhythms of Latin American music.
15:00 - 16:00	GIL - STEP NO STEP Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression, die es im Moment gibt, trainiert und unterhält Gil Lopes Sie gleichzeitig Die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.
16:15 - 17:15	PAWEL - STEP SENSATION Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.
17:30 - 18:30	GUILLERMO UND GIL - DANCE NO LIMIT Die Aerobic-Stunde, in der die traditionellen Bewegungen des alten Aerobic sich mit Bewegungen aus Hip-Hop, Dance, Jazz und House mischen, macht wirklich einen Unterschied, 1 Stunde voller Energie und Spaß, die mit einer Supershow am Ende abschließt und viele Musikinterpretationen beinhaltet.

HALLE 2

10:45 - 11:45	SABRINA - DANCE Erlebe die neusten Ideen und lerne sie sinnvoll in Deiner Dance Stunde einzusetzen. Zwischenzeiten, Richtungswechsel, komplette Blöcke im Dance Style.
12:30 - 13:30	BODYART TEAM - BODYART STRENGHT Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® STRENGTH basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!
13:45 - 14:45	MARCEL - STEP MOTION Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Durch die unglaubliche Vielfalt an Schrittkombinationen wird immer wieder ein Feuerwerk der Emotionen entfacht, welches nicht selten in einem furiosen Finale endet.
15:00 - 16:00	LUCIANO - AERO DANCE Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden.
16:15 - 17:15	BODYART TEAM - BAX BAX basiert auf dem holistischen Ansatz von Yin und Yang und verbindet hoch intensive Performance-Einheiten mit myofaszialen Übungen in Workouts von jeweils 30 Min. Das innovative BAX-Konzept konzentriert sich auf Koordination im funktionellen Training mit dem Ziel eine ideale Steigerung für jede Sportart und Zielgruppe zu erreichen und dabei das EXTERNE (high intensity=Yang) mit dem INTERNEN (myofasziale Übungen=Yin) auszugleichen. BAX ist vielfältig einsetzbar und eignet sich hervorragend zum Smallgroup Training und für den Einsatz im Personaltraining.

HALLE 3

10:45 - 11:45	JUTTA - BBP & MORE Das Thema wohl in jedem Fitnessstudio: BBP und hier gibt es noch mehr! Jutta verbindet fordernde Übungen für den Bereich BBP (und mehr), die sinnvoll zusammengestellt, und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Ihrer Motivation.
12:30 - 13:30	MARCEL - DANCE MOTION Die Dance Class der besonderen Art - der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken.
13:45 - 14:45	JOSE - LATINO DANCE ... das ist Aerobic mal anders! Begleitet von heißen Latino-Rhythmen werden aus den klassischen Elementen des Aerobic weiche, schwungvolle Bewegungen. In dieser Stunde kommt der Hüftschwung von ganz alleine.
15:00 - 16:00	JUTTA - MINI BANDS Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Mit House, Tribal und Techno-Musik (132 bpm), konstruieren wir symmetrische und asymmetrische Choreographien und experimentieren mit allen möglichen Stilrichtungen, darunter Jazz, African, Latin oder Funk. Dieses Training hilft dir dabei, deinen eigenen Stil zu entwickeln!
16:15 - 17:15	MARCUS - XCO LATIN WORKOUT The XCO LATIN WORKOUT mixes latin rhythms and athletic movements using intelligent physic tools called XCO-TRAINER Studio Sets. The result: It is the most extraordinary, intense and dynamic workout in the market designed to work your entire body with special emphasis to your core and arms.

HALLE 4

10:45 - 11:45	HOLGER - DYNAMIC TRAINING Das Kursprogramm „DYNAMIC TRAINING“ ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Holger präsentiert euch eine temperamentvolle und dynamische Trainingseinheit voll von funktionellen Übungen aus den fünf Bereichen Cardio, Strength, Core, Flexibility und Balance. Unterstützt von der passenden Musik erlebt ihr ein modernes Ganzkörpertraining das Spaß, Teamgeist und die einzigartige Stimmung eines Groupfitnesstrainings vereint.
12:30 - 13:30	MARCUS - 4 STREATZ 4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!
13:45 - 14:45	FRANK - FUNCTIONAL CIRCUIT ... das ist Aerobic mal anders! Begleitet von heißen Latino-Rhythmen werden aus den klassischen Elementen des Aerobic weiche, schwungvolle Bewegungen. In dieser Stunde kommt der Hüftschwung von ganz alleine.
15:00 - 16:00	ANDREAS - DANCE Andreas zeigt dir in dieser easy Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!
16:15 - 17:15	FRANK - FASZIEN TRAINING The XCO LATIN WORKOUT mixes latin rhythms and athletic movements using intelligent physic tools called XCO-TRAINER Studio Sets. The result: It is the most extraordinary, intense and dynamic workout in the market designed to work your entire body with special emphasis to your core and arms.

SONNTAG HALLE 1

10:00 - 11:00	ANTON - STEP CUT Erlebe eine unglaubliche Step Class und lass dich von Anton mitreißen!
11:15 - 12:15	CARLOS - DANCE STEP
12:30 - 13:30	SEBASTIAN - 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. Sei dabei und werde ein Teil der Party!
14:30 - 15:30	WORLD JUMPING
15:45 - 16:45	SEBASTIAN - SEBASTIAN FREEK STEP 01 Die Aerobic-Stunde, in der die traditionellen Bewegungen des alten Aerobic sich mit Bewegungen aus Hip-Hop, Dance, Jazz und House mischen, macht wirklich einen Unterschied, 1 Stunde voller Energie und Spaß, die mit einer Supershow am Ende abschließt und viele Musikinterpretationen beinhaltet.

HALLE 2

10:00 - 11:00	SEBASTIAN - SEBASTIAN FREEK STEP 01 FREEK@STEP ist ein neues Konzept exklusiv auf fitnessschool.tv, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Alle benötigten Schritte werden in Erwärmungsteil eingeführt. Der Choreographieteil besteht aus symmetrischen, jeweils 16 Beats langen Teilen, die sehr sorgfältig und logisch aufgebaut werden. Diese Teile kann man genießen und mit auseichend Wiederholungen, erhöht sich auch der Cardiotrainingseffekt. Optional kann man die Teile auch zusammen wiederholen, wenn es für Deine Teilnehmer einfach ist. Hier geht der Spaß über die Komplexität der Choreographie! Auf diese Weise bekommt Du neue Step-Liebhaber in Deinen Kursraum. Let's FREEK@!
11:15 - 12:15	PATRICK - DANCE AEROBIC Tolle Musik, tolle Choreografien, mehr ist nicht zu sagen! Erleben Sie eine unglaubliche Dance Stunde und lassen Sie sich von Patrick mitreißen!
12:30 - 13:30	ANTON - DANCE CHALLENGE Anton zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!
14:30 - 15:30	ANTON - DANCE STEP Sichere Tipps für den Step. Wie geht man mit Übergängen um. 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.
15:45 - 16:45	PATRICK - BODYART® hier steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Body Art verbindet Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

HALLE 3

10:00 - 11:00	JUTTA - MINI BANDS Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Mit House, Tribal und Techno-Musik (132 bpm), konstruieren wir symmetrische und asymmetrische Choreographien und experi-
11:15 - 12:15	IFAA TEAM
12:30 - 13:30	JUTTA - RÜCKEN FIT MEETS BALANCE In dieser Trainingseinheit wird auf kompetente Art und Weise gezielt auf Rückenbeschwerden eingegangen. Vorbeugend oder therapierend werden zum Teil auch sitzend die Übungen zum Mitmachen demonstriert und die Wirkung erklärt.
14:30 - 15:30	CARLOS - DANCE AEROBIC Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden.
15:45 - 16:45	REBECCA - TOSO X TôsôX ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten. Durch TôsôX Techniktrainings und herausfordernde, hochintensive X Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis an.

HALLE 4

10:00 - 11:00	REBECCA - TOSO X TôsôX ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten. Durch TôsôX Techniktrainings und herausfordernde, hochintensive X Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis an.
11:15 - 12:15	CHRISTIANE - K.O.R.E. SCREENEN - KORRIGIEREN - (PERFORMANCE) OPTIMIEREN! 10 globale und erste spezifische Tests geben dir das perfekte Tool an die Hand, den Körper deiner Kunden zu screenen und die Ursache verminderter Leistungs- und Regenerationsfähigkeit zu bestimmen. Du erlernst Techniken, die Bewegungs- und Kraftblockaden zu lösen, das gesamte System in Balance zu bringen und somit die Funktion wiederherzustellen. Erlebe, wie sich die Leistungsfähigkeit deiner Kunden nach nur einer K.O.R.E. Performance Einheit merklich verbessert.
12:30 - 13:30	IFAA TEAM
14:30 - 15:30	CHRISTIANE - FASCIA DYNAMIC Verklebte Faszien versteifen unseren Bewegungsapparat, sie schränken unsere Leistungsfähigkeit ein und gelten mittlerweile als Ursache bisher ungeklärter Krankheiten und Schmerzen. „fascial“ löst diese Verklebungen und macht den Bewegungsapparat wieder beweglich, schmerzfrei und leistungsstärker. „facial“ vermittelt einfache Techniken, um das Bindegewebe positiv zu bearbeiten und den Regenerationsprozess deutlich zu unterstützen.
15:45 - 16:45	NEUER TOP TREND