



# SUMMER CONVENTION

Krefeld

08. - 09. Juni 2024

SAMSTAG 08.06.2024	Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	Pause	14:30 - 15:30	15:45 - 16:45	17:00 - 18:00
	Area 1 Step	KATHARINA HERBERT Dance Step L 2-3	SABRINA LOTT Dance Step L 4 ALL	ALEXIS DAUDIN Step made in France L 2-3		MARIO SCHMIDT Step from Vienne L 2-3	ALEXIS DAUDIN Dance Step L 2-3	MARIO SCHMIDT Dance from Vienne L 2-3
	Area 2 Dance & more	MATHIAS NAUJOCKS Aerobic Revival L 4 ALL 	PIA VICTORIA THIEMANN  L 4 ALL	KATHARINA HERBERT Dance L 1 <b>Einsteigerkurse</b>		MARTIN NEUMAIER  FlexiBar Functional L 4 ALL	SABRINA LOTT Dance Aerobic L 1 <b>Einsteigerkurse</b>	CHRISTIN NICOLE HERBACH Sammolahari L 4 ALL 
	Area 3 Functional & Workout	MARTIN NEUMAIER  Flexi-Yoga L 4 ALL	CHRISTIN NICOLE HERBACH  L 4 ALL	MATHIAS NAUJOCKS Bodyweight Workout L 4 ALL		JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur L 4 ALL	MATHIAS NAUJOCKS  L 4 ALL	JUTTA SCHUHN Faszien Training L 4 ALL 

SONNTAG 09.06.2024	Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	Pause	13:00 - 14:00	14:15 - 15:15
	Area 1 Step	ALEXIS DAUDIN Dance Step L 2-3	DIMITRIS RAPTIS Dance Step L 2-3 <b>NEU bei Pure Emotion</b>		YULIA LINNIK Dance Step L 2-3	ROMAN ONDRASEK Dance Step L 2-3
	Area 2 Dance & more	YULIA LINNIK Functional Workout L 2-3	ROMAN ONDRASEK Body Weight Functional Workout L 4 ALL		ALEXIS DAUDIN Dance Aerobic L 2-3	DIMITRIS RAPTIS Dance Aerobic L 2-3 <b>NEU bei Pure Emotion</b>
	Area 3	JUTTA SCHUHN Pilates & Balance Pad  L 4 ALL				

### **Katharina Herbert - Dance Step**

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Step Fan.

### **Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all**

Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoentlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

**Mario Schmidt- Step from Vienna** Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Eduard in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

**Mario Schmidt Dance** - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

**Sabrina Lott - Dance Aerobic** – Erlebe eine Eintsteiger Dance Class mit House Beats und einem spektakulären Finale.

### **Sabrina Lott - Step**

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

**Mathias Naujocks - 3D Core** – Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. Kompetente Rückentrainer sind deshalb heiß begehrt. Unsere einzigartige Ausbildung macht dich zum gefragten Experten. 3D, das heißt konkret: Du sprichst mit jeder der erlernten Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. So kannst du fließend von einer Bewegung in die nächste arbeiten und führst alle Übungen im Flow durch. Effektiver geht es nicht.

### **Mathias Naujocks - Aerobic Revival**

Mach dich bereit! Back to the 80's! Aerobic is calling, ganz getreu dem Motto: Keep it simple, let's sweat and have a lot of fun! Der Fokus liegt hier ganz auf dem Cardio Training und dem Spaß! Feiere mit Domi und Jutta das Comeback der 80er.

### **Mathias Naujocks - Bodyweight Workout**

Diese Stunde ohne zusätzliche Hilfsmittel bietet dir eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Kondition. Lass dich überraschen wie herausfordernd ein Workout - nur mit dem eigenen Körper - sein kann.

### **Chrstin Nicole Herbasch - SAMMOLAHARI**

Eine faszinierende alte Tradition trifft auf moderne Body & Mind Bewegungsansätze.

Weiche, dynamische und fließende Wellenbewegungen, unsere Qi-Waves, versorgen den ganzen Körper mit neuer Power und Energie. Dank optimal abgestimmter Mobilisations-Flows und des Yin & Yang Main-Parts, in welchem Kraft und Release Momente harmonisch miteinander vereint werden, wird der physische Körper mit allem versorgt, was ihm einfach nur guttut. Der komplette Aufbau und der Grundgedanke des SAMMOLAHARI Konzeptes folgt der Kosha-Philosophie, ein Wissen über die Kraft der energetischen Anatomie, welche geschätzt über 3.000 Jahre alt ist.

Geht es dem System der Koshas gut, strahlt das ganze Wesen und genau das, strebt das Konzept von SAMMOLAHARI an. Unser Energie kann wieder freier fließen, unsere Aura erstrahlt, unsere Anziehungskraft wird unwiderstehlich – die pure Faszination unserer SELBST. Das ist SAMMOLAHARI

### **Chrstin Nicole Herbasch - BODEGA moves®**

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

### **Jutta Schuhn - softX Fascia & Stretch**

Eine tolle und super sinnvolle Kombi: Faszientraining kombiniert mit stretchelemente - gut aufeinander abgestimmt eine super sache. Perfekt um die Faszien in Form zu halten, abzuschalten und etwas für die Beweglichkeit zu tun.

### **Jutta Schuhn - Standing Pilates & Balance Pad**

Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfokus von Pilatetraining ist die Rumpfmuskulatur, vor allen Dingen die tief liegende, und die kann man hervorragend im Stehen trainieren. Verbunden mit Stabilisationsübungen ergibt es ein tolles Workout für die Gesundheitm Haltung und den Kopf.

### **Jutta Schuhn - RückenFit X-Balance - RückenFit X-Balance**

Ein gesunder und fitter Rücken ist das A und O und die Basis für ein entspanntes Leben. In diesem abwechslungsreichen und nach den neuesten Erkenntnissen zusammen gestellten Training geht es um alltagsnahe Übungen, Fordern soweit es sinnvoll ist, Bewegungsmuster aufbrechen und verbessern und durch den Einsatz des Balance Pads perfekt auch die Tiefenmuskeln nutzen und ansteuern. Denn die sind besonders wichtig für den Rücken

Jutta zeigt in diesem Workout das ein effektives und gesundheitsbezogenes Rückentraining absolut nicht langweilig sein müssen. Abwechslung, Gesundheit und Übungen und Variationen für jedes Level stehen hier im Focus.

### **Jutta Schuhn - Vitality Workout powered by Livadur**

Den Rest des Lebens Fit und Gesund bleiben - wohl der Wunsch von uns allen! Und dafür können wir eine ganze Menge tun. Mit diesem Programm hat Jutta ein Workout zusammen gestellt das alle Komponenten, die genau dafür wichtig sind, beinhaltet. Und das alles auch noch abwechslungsreichen Übungen, mit Power, Spaß und mit verschiedenen Leveln. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfentspannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoutreise mit großem Mehrwert.

**Alexis Daudin - Dance Step** Step-Klasse mit nur Symetrics-Teil. Brainstorming!

**Alexis Daudin - Dance Aerobic** Dieses Programm mit sehr anspruchsvoller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

**Yulia Linnik - Dance Step**

Eine fortgeschrittene Choreografie basierend auf aktueller und bekannte Musik.

**Yulia Linnik - Functional Workout**

Dieses Workout verbindet Kraft- und Beweglichkeitstraining zu einer ganzheitlichen Einheit.

Herausfordernd und effektiv werden durch dynamische Bewegungsmuster „ganz nebenbei“ Kraft, Leistung, Flexibilität, Mobilität und Koordination verbessert.

**Dimitris Raptis - Dance Step**

Symmetrische und asymmetrische Kombinationen ergeben zusammen eine interessante Abschlusschoreo für alle Stilrichtungen

**Dimitris Raptis - Dance Aerobic**

Freestyle, Bewegungen und Kombinationen im neuen Stil - Bringe deine Tanzfähigkeiten zum Vorschein

**Roman Ondrasek - Dance Aerobic**

Dance aerobics , combination of symmetric and asymmetric parts, everybody can dance with me :-)

**Roman Ondrasek - Body weight fuctional workout**

Way to shape the body, strengthen and stretch the muscles of the whole body, get rid of back and joint pains, reduce stress . Class is connection of balance, mobilization exercises, dynamic stretching for perfect balance of muscles (strengthening and stretching), harmonizing mind and body

**Pia Victoria Thiemann - POUND® ROCKOUT WORKOUT**

POUND® ist ein Ganzkörper-Fitness-Erlebnis, inspiriert vom energetischen und schweißtreibenden Spaß des Schlagzeugspielens. Mit den speziell für Training designten Drumsticks (RIPSTIX) entfesselst du deinen inneren Rockstar, hast Spaß, setzt Energie frei und kommst zusätzlich in den Genuss eines mega effektiven Workouts!

**Martin Neumaier**

Flexi-Yoga - FlexiBar meets Yoga. In dieser Einheit werden deine Yogahaltungen mit dem FlexiBar intensiviert. Durch die Schwingung des FlexiBars erlebst du deine Asanas ganz neu.

**Martin Neumaier**

FlexiBar Functional - Functional Training trifft auf den FlexiBar. Eine dynamische und funktionelle Trainingseinheit bnei der Kraftg, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fließend trainiert werden.

Viele Ideen, die du in deine Workout Stunden einbauen kannst.