

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLAN




### SAMSTAG 09.11.2024

	STEP AREA / BADMINTON	DANCE AREA / KURSRAUM 1	FUNCTIONAL & MORE
09:00 - 10:00	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	DARIO GUADAGNOLI Dance Aerobic Level 1 <b>NEU - EINSTEIGERKURS</b>	DANIELA ALBRECHT  HIITup! Level 2-3
10:15 - 11:15	PER MARKUSSEN Step Level 2	DOMINIKA TOPPMÖLLER Aerobic Revival Level 4 ALL	SIMONE BEHREND <b>IRON SYSTEM™</b> Level 1-3
11:30 - 12:30	DARIO GUADAGNOLI Dance Step Level 2-3	CARLOS RAMIREZ Latino Dance Level 1 <b>NEU - EINSTEIGERKURS</b>	JUTTA SCHUHN Intervall Burner X-Balance & Balance Pad Level 4 ALL 
PAUSE			
13:15 - 14:15	ALESSIA PICCININI Dance Step Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 2-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 4 ALL
14:30 - 15:30	PER MARKUSSEN P-Step Level 2-3	DANIELA ALBRECHT  HY - The functional HIIT Workout Level 2-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER  Level 4 ALL
15:45 - 16:45	LUCIANO MOTTOLA Aero Step Level 2-3	WORLD JUMPING TEAM  Level 1-3	SUSAN SCHMIDT  Level 4 ALL <b>NEU</b>
17:00 - 18:00	ALESSIA PICCININI Dance Aerobic Level 2-3	MARTIN NEUMAIER <b>FLEXI-BAR</b> Flexi-Yoga Level 4 ALL	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLAN

### SONNTAG 10.11.2024

	STEP AREA/ TENNIS	DANCE AREA/ BADMINTON	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 1
10:00 - 11:00	MILAN ONDRUS  Dance Step Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA  Dance Aerobic Level 2-3	TIGRAN MIKAYELYAN  <b>ISO ReGeN</b> <b>NEU</b> REGENERATION TRAINING Level 1-3
11:15 - 12:15	VALENTINA FURGANI  DANCE Step <b>NEU</b> Level 2-3	SUSAN SCHMIDT   <b>NEU</b> Level 4 ALL	DOMINIKA TOPMÖLLER  Bodyweighth Workout Level 4 ALL
13:00 - 14:00	LUCIANO MOTTOLA  Italian Step Level 2-3	PIA VICTORIA THIEMANN   <b>NEU</b> Level 4 ALL	MARTIN NEUMAIER  <b>FLEXI-BAR</b> FlexiBar Functional Level 4 ALL
14:15 - 15:15	MILAN ONDRUS  DISCO DANCE Level 2-3	VALENTINA FURGANI  Dance Aerobic <b>NEU</b> Level 2-3	ALEXANDRA HERMANN   <b>SAMMOLAHARI</b> <b>NEU</b> Level 4 ALL

#### Carlos Ramirez Step Spain

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Carlos ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

#### Carlos Ramirez - Latin Dance

An explosive mixture that will inspire you. Dance yourself free and enjoy the moment. Built from the good old aerobic steps, with a lot of creativity the hour develops to an unforgettable party.

#### Per Markussen - P – Step

Per's signature class, containing groundbreaking choreography and superb house music's-Step will challenge, inspire & show you a whole new dimension of spectacular moves and grooves! This is the ultimate step-class!

#### Per Markussen - P-Dance

This class will inspire your teaching skills to the max. Per focuses on the breakdown part and presents great new moves to deal with. You will be enchanted to the point of no return, and when the class is over it will feel like time and space never existed

#### Dario Guadagnoli - Step Dance

Eine Lektion in choreografischem Step. Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der auf dem Step aufgebauten Musik. Ideal für diejenigen, die es lieben, im Rhythmus der Musik zu trainieren.

#### Dario Guadagnoli - Dance Aerobic

Ein choreografischer Aerobic-Kurs. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der Musik. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.

#### Dominika Toppmöller - 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.

#### Dominika Toppmöller - CORE 3D

Unsere Wirbelsäule ist ein „360 Grad Modell“. Schritt für Schritt werden die Übungsabläufe in dieser Stunde aneinandergereiht und aufgebaut. Jeder Teilnehmer kann dem Flow problemlos folgen. Flexibilität, Mobilität, Konzentration und Koordination bilden die Grundsäulen des IFAA-Rückenkonzeptes. Mobilisation vor Stabilisation!

#### Dominika Toppmöller - 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.

#### Tigran Mikayelyan - ISO ReGeN – Isometric Recovery Training

Das Wichtigste ist die Qualität der Bewegungsabläufe! Nicht die Quantität oder der Umfang der Bewegung! ISO ReGeN ist ein effektives Trainingsprogramm für jedermann. Durch isometrische und kinästhetische Übungen werden Kraft und Stabilität aufgebaut und Bewegungen bewusster wahrgenommen. Durch ISO ReGeN wird das Yin und Yang gestärkt, der Bewegungsapparat und das Faszien System gekräftigt, die neuromuskulären Verbindungen verstärkt und die mentale Ausgeglichenheit verbessert.

#### Alexandra Hermann - 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. Unsere Energie kann wieder freier fließen, unsere Aura erstrahlt, unsere Anziehungskraft wird unwiderstehlich – die pure Faszination unserer SELBST. Das ist SAMMOLAHARI

World Jumping Team - Kraft-Ausdauer-Programm mit viel Power und genauso viel Spaß auf unseren Trampolinen. Auf Beats von gestern bis morgen, von zart bis hart. Unser Presenter Hubi wird euch ordentlich einheizen und mit euch eine mega Fitness-Party feiern!

#### 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 - Intervall Burner X-Balance– Balance Pad Training

Eine super Kombi - perfekt zum Kalorienverbrennen und was für den Körper tun. Cardioelemente werden mit Kraft, Stability und Mobility Elementen verbunden. So entsteht ein tolles und hocheffektives Training das genau das Richtige ist für alle die Fett verbrennen wollen und gleichzeitig die Muskeln, incl. Tiefenmuskeln kräftigen wollen. Burn & Tone.

#### 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 „Kopftension“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workout-reise mit großem Mehrwert.

#### Milan Ondrus - Dance Aerobic

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

#### Milan Ondrus - Disco Dance

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

#### Valentina Furgani - Step Sensation

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest.

Valentina Furgani - Dance Aerobic

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

Luciano Mottola - Italian Dance Step

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

Luciano Mottola - Dance Aerobic

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

Monique Meyer - WARRIOR Combat™ ist vom Boxen inspiriert, kraftvoll und wild. Es ist für jeden und jeden KÖRPER geeignet.

WARRIOR Combat hat zwei 30-minütige Abschnitte. Diese Abschnitte unterscheiden sich durch zeitgesteuerte Intervalle und durch zur Musik choreografierte Bewegungen aus. Beide Abschnitte enthalten Boxkombinationen, HIIT- und Krafttraining.

Also haltet ein Set von Hanteln griffbereit und macht euch bereit, sich wie ein selbstbewusster „Badass“ zu fühlen.\*Rockstar

Simone Behrend - Hot Iron®

Dieser Kurs ist einerseits ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, andererseits der perfekte „Geradeaus-Kurs“ für ein Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares, einfaches Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel.

Simone Behrend - KORCE®

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle.

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.

Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE bringt dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.

Simone Behrend - YONGA®

Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. Gleichzeitig durchlaufen wir mit der Natur die Jahreszeiten. Sie bestimmen unsere Energie, stellen uns vor unterschiedliche Herausforderungen und geben uns verschiedene Möglichkeiten.

Diese Energien der Jahreszeiten werden zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. So sorgen Einflüsse aus z.B. Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für ein modernes holistisches Training. Spüre die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Dabei nehmen Atmung und Wahrnehmung eine wichtige Rolle ein.

Entschleunige deinen Alltag mit YONGA – deinem Grouptraining ohne Zusatz-Equipment.

Alessia Piccinini - Dance Step

Alessias Step besteht aus sehr klaren und leichten Bewegungen. Sie liebt es, den „Raum“ und die „Step“ zu nutzen. Diese Step Class wird eine echte Herausforderung für euch sein!!

Alessia Piccinini - Dance Aerobic

Im Aerobic-Unterricht mische Alessia gerne einen Pop-Stil mit einem eher „tänzerischen“ Stil!!!

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 bei der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fließend trainiert werden.

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

Martin Neumaier - Pilates Flow

Pilates trainiert die ganze Körpermitte. Beim Pilates Flow werden die Übungen fließend aneinander gehängt und miteinander verbunden. Die Wirbelsäule wird in allen Richtungen bewegt, die Muskeln gekräftigt und die Faszien geschmeidig gehalten.

Susan Schmidt - Ajambow®

Dein Ajambow® Kurs sind Übungen verpackt in einer fantastischen Choreographie! Bei mitreißenden afrikanischen Rhythmen wird dein gesamter Körper auf eine Art trainiert, die dich die Anstrengung währenddessen kaum spüren lassen wird. Ein durch und durch holistischer Ansatz bei dem du sehr bald merken kannst, wie es deinem Rücken, deinem Nacken und deinen Schultern besser geht. Deutlich! Es entsteht eine ganzheitliche Fitness deines Körpers bei dem du gleichzeitig Muskelgruppen im Ober- und Unterkörper mit Leichtigkeit trainierst.