

XPRESS YOURSELF STUNDENPLAN

SAMSTAG 30.10.2021

	AREA 1	AREA 2	AREA 3	CYCLING AREA
10:00 11:00	MARIO SCHMIDT Dance Step Level 2-3	REBECCA BARTHEL  Level 2-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	RAMON HÖFLER Cycling Go Up Montains Level 1-3
11:15 12:15	LUCIANO MOTTOLA AERO DANCE Level 2-3	SABRINA LOTT Dance Aerobic Level 2-3	JUTTA SCHUHN Pilates  Level 1-3	MIKE SELKE FEEL THE ENERGY Level 1-3
12:30 13:30	SEBASTIAN PIATEK Step Sensation Level 2-3	REBECCA BARTHEL  Level 2-3	MARCEL KUHN M-Dance  Level 2-3	MARTIN SEDIVY CLIMBING ON THE TOP 2021 Level 1-3
14:15 15:15	MARCEL KUHN M-Step  Level 2-3	MARIO SCHMIDT Dance Aerobic Level 2-3	REBECCA BARTHEL  Level 1-3	RAMON HÖFLER Cycling is in the House Level 1-3
15:30 16:30	LUCIANO MOTTOLA Step Italien Level 2-3	SARAH ROSE  Level 1-3	JUTTA SCHUHN  SoftX Faszientraining Level 1-3	MIKE SELKE POWER & EMOTION Level 1-3
16:45 17:45	SABRINA LOTT Dance Step Level 2-3	SEBASTIAN PIATEK Move & Groove Level 2-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	MARTIN SEDIVY PURE HOUSE ENERGY Level 1-3

SONNTAG 31.10.2021

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 11:00	MILAN ONDRUS Dance Step Level 2-3	PER MARKUSSEN P-Dance Level 2-3	BJÖRN FRISCHEMEIER Best of Funktional L 1-3 
11:15 12:15	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	NEUER TOP TREND 
12:30 13:30	PER MARKUSSEN P Step Level 2-3	BILL KOSMAS Dance Aerobic Level 2-3	BJÖRN FRISCHEMEIER Tabata Training L 1-3 
14:15 15:15	BILL KOSMAS Dance Step Level 2-3	MILAN ONDRUS DISCO DANCE Level 2-3	MARCEL KUHN Functional Workout Level 1-3 
15:30 16:30	CARLOS RAMIREZ Dance Step next Level Level 2-3		

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

Mario Schmidt - 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.

Mario Schmidt - Dance Step

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

Sebastian Piatek - Step Sensation

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

Sebastian Piatek - Move & Groove

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

Marcel Kuhn - M-Step

Der Name ist Programm! Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Marcel in seinem Element und lass dich von seinem positiven Energie anstecken!

Marcel Kuhn - M-Dance

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

Marcel Kuhn - Core 3D

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.

Marcel Kuhn - DAYO

Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

Luciano Mottola - Step Italien

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

Luciano Mottola - Aero Dance

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

Sabrina Lott - Dance Aerobic

Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale.

Sabrina Lott - Dance Step next Level

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

Jutta Schuhn - Pilates

In diesem tollen Programm werden Übungen aus dem Pilates mit dem Balance Pad kombiniert und dadurch der CORE super effektiv gekräftigt. Schwerpunkt sind vor allen Dingen die wichtigen, aber schwer zu erreichenden Tiefenmuskeln. Level 1-3

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

Jutta Schuhn - SoftX Faszientraining

Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszienrollen und Bällen von softX. - die ganz besonders und anderes sind! Es werden die verschiedenen Techniken des Faszientrainings angewendet. Erfahre, genieße, entspanne! Level 1-3

Sarah Rose - POUND® ROCKOUT WORKOUT

Pound ist ein Ganzkörper-Workout, der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von Trommelstöcken, die einen Spaßfaktor hinzufügen und den Takt bestimmen. Die so genannten Ripstix sind neongrün und leicht, und sind speziell für Pound Trainings hergestellt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu tonen.

Martin Sedivy Climbing to the top

“Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt”. Getreu diesem Motto werden wir versuchen einen reinen Berganstieg (mit kurzen stehenden Intensivreizen) zu meistern. Ein intensives Grundlagenausdauertraining II (überwiegend 75% HFmax bis 85% HFmax, kurzzeitig höher) über die Dauermethode, das ein hohes Maß an Konzentration und Willen voraussetzt, mit dem Ziel Kraft- und Stehvermögen zu verbessern.

Martin Sedivy Pure House Energy

Hoher Kraftaufwand gemischt mit Übungsformen zur Verbesserung der intermuskulären (Verbesserung des Muskelzusammenspiels) und intramuskulären (synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten) Koordination zeichnen diese energiereiche Class aus. Ein Training der Kraftausdauer mit Intervall-Trainingsabschnitten (kurzzeitig über 85% HFmax) und Trittfrequenzen zwischen 60-75 RPM.

Mike Selke Power & Emotion

Power and Emotion lassen dich die Berge bezwingen und Abfahrten genießen. Are you ready for EMOTION Intervall (65%-85% der HFmax)

Mike Selke – Feel the Energy

Spüre die Kraft der Musik, fühle ihre Energie und genieße eine spannende Berg und Talfahrt. Intervalle 65%-85% der HFmax

Roman Höfler Go-up Montains

Beats im Wechsel mit verträumten Melodien bieten neben der harten körperlichen Belastung sanfte Momente für die Seele Intervalle 60%-85% HFmax

Roman Höfler Cycling in the House

Lass Dich durch ein Feuerwerk aus Musik, Spaß, Power und Motivation in den Bann des Indoor Cycling führen! Geniales Stoffwechsel Training bis max. 75 % max. HF

Milan Ondrus - Step Moves

A popular style when used mainly for lower body. Inserting different kinds of methodology becomes more interesting.

Milan Ondrus - Disco Dance

Let loose, dance and sing along to this ultimate feel-good class! This is Disco at its best!

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 - Dance Aerobic

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

Carlos Ramirez - Step Spain

Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Step made in Spain

Carlos Ramirez - Dance Step next Level

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

Bill Kosman - Step n' Fun

Der Moment ist hier! Step mit Freude, Spaß und Energie! Bring deine Energie und genieße ein Step Kurs, den du noch lange in Erinnerung behalten wirst.

Bill Kosman – Dance Aerobic

Du liebst es zu tanzen? Dann mach mit! Lass uns mit einem Hauch von Hip Hop tanzen und spüre, wie die Musik durch unsere Körper fließt.

Björn Frischeimer - Best fo Funktional

In diesem Kurs bekommst du alles an theoretischem Wissen und praktischen Erfahrungen vermittelt, was du für einen erfolgreichen Start als Trainer benötigst. Funktionelles Training - Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln so das alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewußtes und forderndes Functional Workout erhalten.

Björn Frischermeier - Tabata Core Workout – Das Training der Kernmuskulatur beeinflusst die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Stabilität der Wirbelsäule. Verschleißerscheinungen wird vorgebeugt und entgegengewirkt, Rückenbeschwerden werden durch eine stabile Rumpfmuskulatur gemildert. Wiederum setzt Bodycross auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht und verringert somit das Verletzungsrisiko und die Gefahr eines Übertrainings.

Rebecca Barthel M.A.X.®:

Muscle-Activity-Excellence – ist ein kurzes und intensives 30-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab. Die Übungen werden teilweise unter Einsatz des Hilfsmittels Step ausgeübt. M.A.X.® ist ein „vorchoreografiertes“ Gesamtkonzept.

Rebecca Barthel Tôsô X

ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis. Sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis geeignet.

Rebecca Barthel - SOCC ACISE®

SOCC er And exerCISE – wurde 2007 von Leonardo Picardi entwickelt und ist seit dem bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. SOCC ACISE® ist nicht nur für Fußballer konzipiert, worauf man beim Lesen des Namens schließen könnte, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben.