

## HALLE 1 (Tennishalle)

## HALLE 2

## HALLE 3

## HALLE 4

**10:00-11:00**

MARCEL KUHN

M - STEP



Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Level 2-3

**10:00-11:00**

MARIO SCHMIDT

Dance Aerobic



Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden. Level 2-3

**10:00-11:00**

JUTTA SCHUHN

Pilates meets Balance Pad



In diesem tollen Programm werden Übungen aus dem Pilates mit dem Balance Pad kombiniert und dadurch der CORE super effektiv gekräftigt. Level 1-3

**10:00-11:00**

REBECCA BARTHEL



M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Level 1-3

**11:15-12:15**

LUCIANO MOTTOLA

Italien Step



Diese Class mit einer anspruchsvollen Choreografie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Level 2-3

**11:15-12:15**

TEAM TEACH

PowerRobic®



PowerRobic® ist ein hochintensives Kursworkout (HIT-Training), verpackt mit den Kulthits der 90er Jahre und vielen weiteren bekannten Beats. Level 1-3

**11:15-12:15**

PIA VICTORIE THIEMANN



POUND® ROCKOUT WORKOUT ein Ganzkörper-Workout der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. L 1-3

**11:15-12:15**

ANDREAS TRÖTSCHER

Dance Step



DIE Dance Step Stunde! Lass dich in dieser Stunde von Andreas mitreißen und erlebe die volle Energie. Level 2-3

**12:30-13:30**

PER MARKUSSEN

P- Step



Per's Signature Class, mit groundbreaking Choreografie und toller House Musik. L 2-3

**12:30-13:30**

MARCEL KUHN

M- DANCE



Dieses Programm mit sehr abwechslungsreicher Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Level 2-3

**12:30-13:30**

JUTTA SCHUHN



Die X-Balance Kurskonzepte setzen Group Fitness auf das nächste Level. Beim Functional werden mit und ohne den Balance Pad alle Muskeln funktional und total abwechslungsreich gekräftigt! Ein Klasse für sich Level 1-3

**12:30-13:30**

REBECCA BARTHEL



Tösö X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Level 1-3

## PAUSE

**14:15-15:15**

MARIO SCHMIDT

Dance Step



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Lass dich von Marios positiven Energie anstecken! Level 2-3

**14:15-15:15**

ASJA PAIK

DANCE



Lerne Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich! Level 1-3

**14:15-15:15**

MARCEL KUHN



Ein effektives Training ist die beste Prävention. Du sprichst mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Level 1-3

**14:15-15:15**

MAITE ANGLEYS

Step - Everyone can Dance



Das Motto ist Programm: Glamour Step für jede und jeden. Klassische Step Elemente werden mit ausdrucksstarken tänzerischen Elementen verbunden L 1-3

**15:30-16:30**

PER MARKUSSEN

Dance Step next Level



Erlebe das neue Level bei Dance Step. Tolle Choreografie, tolle Schrittcombination und tolle Musik. L 2-3

**15:30-16:30**

LUCIANO MOTTOLA

AERO Dance



Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden. L 2-3

**15:30-16:30**

JUTTA SCHUHN



Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszirollen und Bällen von softX. Level 1-3

**15:30-16:30**

REBECCA BARTHEL



SOCCer And exerCISE – ist bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. Level 1-3

**16:45-17:45**

ASJA PAIK

Dance Step 4 all



Laß Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern. Level 1-3

**16:45-17:45**

MAITE ANGLEYS

Functional Workout



Form follows function and function follows form - wie wir eine Übung ausführen, ist entscheidend! Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. L 1-3

**16:45-17:45**

MARCEL KUHN



Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Level 1-3

## HALLE 1 (Tennishalle)

**10:00-11:00**

PATRICK ARNOLD

Dance Step



Eine Stunde voller moves mit Patrick Arnold.  
Level 2-3

## HALLE 2

**10:00-11:00**

ELISABETH KAGERER

BODYART® Structure



Structure arbeitet stark den Kontrast von Yang (kraftorientiert, leichtes Cardio-training) in der 1. Stundenhälfte zu YIN (Mobility, Balance, Entspannung) zum Ende der Stunde heraus. Level 1-3

## HALLE 3

**10:00-11:00**

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. Level 2-3

## HALLE 4

**10:00-11:00**

Yoga move Team

Yoga move meets Soft X



Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Level 1-3

**11:15-12:15**

MILAN ONDRUS

Disco Dance Step



Lass' los,... tanze und singe mit zu dieser ultimativen Wohlfühlklasse! Das ist Disco von seiner besten Seite! Level 2-3

**11:15-12:15**

MARCUS SCHWEPPE

4STREATZ®



4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt.

**11:15-12:15**

PIA VICTORIE THIEMANN

POUND®



POUND® ROCKOUT WORKOUT ein Ganzkörper-Workout der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. L 1-3

**11:15-12:15**

Neuer Top Trend



Weitere Infos in Kürze  
Level 1-3

**12:30-13:30**

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. Level 2-3

**12:30-13:30**

ELISABETH KAGERER

BODYART® stretch



Anspannung - Entspannung, oder wie wir gerne sagen „release – control“, oder noch besser das Polarisieren zwischen Yin und Yang rückt verstärkt in den Fokus und wird noch konsequenter mit der Atmung verbunden Level 1-3

**12:30-13:30**

PATRICK ARNOLD

Dance Aerobic



DIE Dance Aerobic Stunde! Lass dich in dieser Stunde noch einmal von Alex mitreißen und erlebe nochmal die Energie. Level 2-3

**12:30-13:30**

AIREX TEAM



Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt. Level 1-3

## PAUSE

**14:15-15:15**

CARLOS RAMIREZ

AERO Dance



Dance Aerobic-Stunde mit ungewöhnlichen, interessanten und taenzerischen Bewegungen. Level 1-3

**14:15-15:15**

GUILLERMO G. VEGA

Step Argentina



Der Name ist Programm. Stem made in Argentina. Erlebe Guillermo in seinem Element. Der Spass garantiert!! Level 2-3

**14:15-15:15**

PATRICK ARNOLD

Dynamic Pilates



In diesem Programm werden modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates mit Variationen klassischer Kräftigungselemente kombiniert Level 1-3

**14:15-15:15**

SOFTX TEAM



Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszirollen und Bällen von softX. Level 1-3

**15:30-16:30**

MILAN ONDRUS

Dance Step



Eine Class, wo hauptsächlich der Unterkörper verwendet wird. Durch das Einfügen verschiedener Arten von Methoden wird es sehr interessant. Level 2-3