

HALLE 1 (Tennishalle)

HALLE 2

HALLE 3

HALLE 4

10:00-11:00

MARCEL KUHN
M - STEP 2022



IFAA

Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Level 1-2

10:00-11:00

BERNHARD JAKSZT



AROHA ist ein effektives Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik im Dreivierteltakt, inspiriert vom Haka und der Kampfkunst, für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Level 1-3

10:00-11:00

STEPHANIE REBENTISCH



Tösö X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Level 2-3

10:00-11:00

JAROMIR CREMERS
MYLGIA VAN UYTRECHT



Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Level 1-3

11:15-12:15

LUCIANO MOTTOLA
Italien Dance Step



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

11:15-12:15

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

11:15-12:15

JUTTA SCHUHN
Pilates meets
Balance Pad



In diesem tollen Programm werden durch Übungen aus Pilates mit dem Balance Pad alle Muskeln effektiv trainiert. Level 1-3

11:15-12:15

LENA OTTERSBACK



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

12:30-13:30

PER MARKUSSEN
P- Step 2022



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

12:30-13:30

BERNHARD JAKSZT



KAHA ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend, kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Die Musik wird Dich entführen nach Neuseeland und Hawaii. Level 1-3

12:30-13:30

LUCIANO MOTTOLA
Bodyweight Workout



Eine klassische Stunde mit Übungen mit dem eigenem Körpergewicht - allerdings mit dem italienischem Charme von Luciano. Level 1-3

12:30-13:30

JAROMIR CREMERS
MYLGIA VAN UYTRECHT



Für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben. Level 1-3

PAUSE

14:30-15:30

MILAN ONDRUS
Dance Step



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

14:30-15:30

LUCIANO MOTTOLA
AERO Dance



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

14:30-15:30

JUTTA SCHUHN



Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthemas Functional Training. Level 1-3

14:30-15:30

MARCEL KUHN



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

15:45-16:45

GUILLERMO G. VEGA
Dance Step



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

15:45-16:45

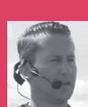
PER MARKUSSEN
P-Dance



Erlebe das neue Level in Per's P-Dance Class. Tolle Choreografie, tolle Schrittcombination und tolle Musik. L 2-3

15:45-16:45

HOLGER FUCHS
FLEXI-BAR®



FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen Level 1-3

15:45-16:45

STEPHANIE REBENTISCH



M.A.X.® ist ein intensives Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen wobei Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Level 1-3

17:00-18:00

ANDREAS TRÖSCHER
Dance Step



Laß' Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern. Level 2-3

17:00-18:00

MILAN ONDRUS
Disco Dance



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

17:00-18:00

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

17:00-18:00

MARCEL KUHN



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

HALLE 1 (Tennishalle)

10:00-11:00

SEBASTIAN PIATEK

Dance Step



Eine Stunde voller moves mit Sebastian Piatek Level 2-3

11:15-12:15

PATRICK ARNOLD

Dance Step



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

12:30-13:30

SABRINA LOTT

Dance Step



Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Level 1-2

14:15-15:15

SEBASTIAN PIATEK

Papa on Step



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

15:30-16:30

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

HALLE 2

10:00-11:00

SABRINA LOTT

Dance



Lass' los,... tanze und singe mit zu dieser ultimativen Wohlfühlklasse! L 2

11:15-12:15

CARLOS RAMIREZ

AERO Dance



Dance Aerobic-Stunde mit ungewöhnlichen, interessanten und taenzerischen Bewegungen. Level 2-3

12:30-13:30

SEBASTIAN PIATEK

Dance & Style



Sebastian wird den perfekten Aufbau anwenden und dir viele schöne Moves beibringen. Unterstützt von großartiger House-Musik erstellen wir ein Finale, das du nicht vergessen wirst. Level 2-3

14:15-15:15

PAUL UHLIR

Yoga Move meets softX



Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Schneller Beweglich werden, besser regenerieren, höhere Verletzungsprophylaxe und mehr Entspannung. Level 1-3

15:30-16:30

PATRICK ARNOLD

Dynamic Pilates



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

HALLE 3

10:00-11:00

全部 BODYART®

ELISABETH KAGERER

BODYART® Medical & Recovery



Hier liegt der Focus darauf, Dysbalancen auf körperlicher und mentaler Ebene auszugleichen und eingeschliffene Bewegungs-/und Haltungsmuster wieder ins Lot zu bringen. Level 1-3

11:15-12:15

LENA OTTERSBUCH



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

12:30-13:30

DEEPWORK®

ELISABETH KAGERER

deepWORK®



Ein intensives intervallartig aufgebautes Cardio-training im Einklang mit den 5 Elementen. Level 1-3

14:15-15:15

全部 BODYART®

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

PAUSE