

SUMMER CONVENTION

DORMAGEN

10. Juni 2023



	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
SAMSTAG	Area 1 Step	MARIO SCHMIDT Step from Austria L 2-3	LUCIANO MOTTOLA Step from Italia L 1-3	CARLOS RAMIREZ Step from Spain L 2		CARLOS RAMIREZ Step next Level L 2-3	CAROL LOPEZ Step from Barcelona L 2	NEU Einsteigerkurse IVAN KEIM Easy Step L 1-2
	Area 2 Dance & more	NEU Einsteigerkurse IVAN KEIM Easy Dance L 1-2	CAROL LOPEZ Dance from Barcelona L 2	MARIO SCHMIDT Dance L 2-3		SABRINA LOTT Dance IFAA L 1-3	LUCIANO MOTTOLA AERO Dance L 2-3	NEUES Kursformat JUTTA SCHUHN Fascia & Stretch L 1-3 softX
	Area 3 Functional & Workout	NEUES Kursformat JUTTA SCHUHN Standing Pilates & Balance Pad L 1-3 AIRÈX	NEU Einsteigerkurse SANDRA BURDET Easy Dance L 1-2	JUTTA SCHUHN Rückenfit AIRÈX Mit Balance Pad L 1-3		SANDRA BURDET DAYO Dance Yoga L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Mobility Training IFAA L 1-3	SABRINA LOTT COPE 3D by PAA L 1-3

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.

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

Luciano Motolla - AERO 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.

Carlos Ramirez - Step next Level Carlos zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

Carlos Ramirez Step from Spain – Lass die von dieser Stunde mitreißen - Carlos wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man spanische Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

Ivan Keim – EASY Dance

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

Ivan Keim – EASY Step

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

Carol Lopez - Step from Barcelona

Es erwartet dich eine anspruchsvolle Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Carol zeigt dir, warum sie zu den besten Presentern in Europa gehört.

Carol Lopez - Dance from Barcelona

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

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

Sabrina Lott - 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.

Dominika Toppmöller - Mobility Training – Richtiges Training benötigt eine gute Mobilität der Gelenke, sodass ein gutes Zusammenspiel des passiven und aktiven Bewegungsapparates einhergehen kann. Erlebe hier was Mobility für deinen Körper bedeutet.

Sandra Burdet - 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. DAYO bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Jutta Schuhn - 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.