

SUMMER CONVENTION

KREFELD
11. Juni 2022



AREA 1 IST AUF EINER OUTDOOR FLÄCHE MIT SPORTBODEN GEPLANT. BEI REGEN IST EIN ERSATZRAUM VORHANDEN.

	Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	Pause	14:15 - 15:15	15:30 16:30	16:45 - 17:45
SAMSTAG	Area 1 Step/ Outdoor	CARLOS RAMIREZ Aero Step L 2-3	MIRANTA TZIVRAS Step Explosion! L 2-3	GUILLAUME WIES Step from Paris L 2		MILAN ONDRUS Dance Step L 2-3	SABRINA LOTT Creative Step L 2-3	GUILLAUME WIES Dancer Step next level L 2-3
	Area 2 Dance & more	SABRINA LOTT CORE3D by IFAA L 1-3	MILAN ONDRUS Dance Aerobic 4 ALL L 1-3	CARLOS RAMIREZ Aero Dance L 2-3		MIRANTA TZIVRAS Dance Explosion! L 2-3	BILL KOSMAS Dance Aerobic L 2-3	
	Area 3 Functional & Workout	DOMINIKA TOPPMÖLLER Pilates Ideas IFAA L 1-3	ZUMBA L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Outdoor Training IFAA L 1-3		SARAH ROSE POUND L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Mobility Training IFAA L 1-3	
	Area 4 Mixed	SARAH ROSE POUND L 1-3	MARCUS SCHMIDT BBP & more L 1-3	MELANIE KLABUHN Pilates & Balance Pad AIREX L 1-3		ZUMBA L 1-3	MELANIE KLABUHN Faszientraining softX L 1-3	

Carlos Ramirez - Aero Step - 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

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

Guillaume Wies - Step from Paris 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!

Guillaume Wies - Dance Step nex Level

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.

Milan Ondrus - Dance Step - Milan zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

Milan Ondrus - Dance Aerobic 4 all – Lass die von dieser Stunde mitreißen - Anton wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

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.

Sabrina Lott - Creative 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!

Miranta Tzivras - Step Explosion! – Miranta zeigt Dir mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation eine dynamische Choreographie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel!.....mit einem grandiosen Finale!

Miranta Tzivras - Dance Explosion! – Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreographieblöcken wie Du aus bekannten Aerobicritten eine Dance- Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!

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.

Melanie Klabuhn- 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. Schwerpunkt sind vor allen Dingen die wichtigen, aber schwer zu erreichenden Tiefenmuskeln.

Melanie Klabuhn - Faszientraining & Mobility mit softX – Faszientraining & Mobility – wichtig für Jeden! 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.

ZUMBA Team – Infos in Kürze