

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SAMSTAG 05.11.2022

	STEP AREA	DANCE AREA	FUNCTIONAL & MORE 1	FUNCTIONAL & MORE 2	CYCLING AREA
10:00 - 11:00	MARCEL KUHN M-Step Motion 2022  Level 2	BILL KOSMAS Dance Aerobic Level 2	SARAH ROSE  Level 1-3	STEPHANIE REBENTISCH  Level 2-3	JÜRGEN REITBÖCK Indians Arriving Welcome to the tribe
11:15 - 12:15	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	MARIO SCHMIDT Dance Aerobic Level 2	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad  Level 1-3	ARNE DERRICKS Mobility & Strength L 1-3	RAMÓN HÖFLER FEEL THE ENERGIE OF THE MUSIK
12:30 - 13:30	MILAN ONDRUS Step Moves Level 2	GUILLERMO G. VEGA Glam Dance Level 2	SIMONE MÜLLER  Level 1-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	JULIA REITBÖCK Celebrating Passion and Soul!
14:30 - 15:30	PER MARKUSSEN P-Step Level 2-3	CARLOS RAMIREZ AERO DANCE Level 2-3	ARNE DERRICKS HIIT vs. LIIT L 2-3	JUTTA SCHUHN Balance BauchBeinePo – Balance Pad Training Level 1-3 	MIKE SELKE Power and Emotion
15:45 - 16:45	GUILLERMO G. VEGA Step Argentina Level 2-3	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	STEPHANIE REBENTISCH  Level 1-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	RAMÓN HÖFLER The Mountain
17:00 - 18:00	MARIO SCHMIDT Dance Step Level 2-3	PER MARKUSSEN P-Dance Level 2-3	SARAH ROSE  Level 1-3	JUTTA SCHUHN  softX Faszientraining Level 1-3	MIKE SELKE Feel the Energy

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

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

Marcel Kuhn - M-Step Motion

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 - 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.

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

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

Jutta Schuhn - X-Balance BauchBeinePo – Balance Pad Training

BauchBeinePo Training mit Spaß und Abwechslung. Hier wird das klassische BBP Training auf einen nächsten Level gestellt und mit Stabilisationselementen kombiniert. Dadurch werden nicht nur die oberflächlichen Muskeln sondern auch die Tiefenmuskeln perfekt trainiert. Fordernde Übungen für den Bereich BBP, sinnvoll zusammengestellt und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Juttas Motivation.

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.

Milan Ondrus - Step Moves

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

Milan Ondrus - Dance Aerobic

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

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 - P-Dance

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 - Step Spain

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

Bill Kosmas – Dance Aerobic

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

Stephanie Rebentisch 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.

Stephanie Rebentisch - SOCC ACISE®

M.A.X.® ist ein intensives Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen wobei Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Stephanie wird die ein energiegeladene Stunde präsentieren – don't miss it!

Simone Müller - AROHA

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

Arne Derricks - Mobility & Strength

Mobility-Übungen verbessern deine kontrollierte aktive Beweglichkeit in den Gelenken. In dieser Stunde erlebst du einen Flow an Ganzkörper-Übungen - gemischt mit haltenden Bewegungselementen.

Arne Derricks - HIIT vs. LIIT

High trifft Low Intensity Interval Training. Zeitgesteuertes Ganzkörpertraining, das den ganzen Körper trainiert und den Kreislauf in Schwung bringt. Durch den Wechsel der Intensitäten wird dabei optimal der Fettstoffwechsel angekurbelt. Bist du bereit...3,2,1 GO!

Jürgen Reitböck - Indians Arriving Welcome to the tribe

Klassische Beats und Sounds eröffnen die Fahrt auf den Indianerpfad. Mit Leidenschaft im Gepäck und mit Freunden zu teilen bereit. Bist Du dabei?
Variable Dauermethode. 65-85% der MaxHF

Roman Höfler - FEEL THE ENERGIE OF THE MUSIK

Erlebe den Rhythmus und die Dynamik der Musik. Bezwinge die Berge und Erhole dich in den Abfahrten. Erlebe den Wechsel zwischen Belastung und Erholung. Lass dich von den Rhythmus der Musik durch die Stunde führen. Intervallstunde 65 bis 85 % HFmax

Julia Reitböck - Celebrating Passion and Soul!

Zeit für die nächste Steigerung. Zeit um loszulassen. Zeit für Party auf dem Rad. Zwischen Bergetappen und Ebene findet sich alles, was Bass und Rhythmus zulässt. Sei dabei und lass Dich mitreißen. Dauermethode 65-85% Deiner maximalen Herzfrequenz. Farben: blau und grün.

Mike Selke - Power and Emotion

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

Roman Höfler - The Mountain

Bezwinge den Berg. Ein Berg, ein Ziel. Kraftvolle Dauerbelastung mit einem Ziel. Aufgeben ist keine Option. Wir erreichen unsere Ziele und setzen unsere Grenzen neu. 75% HF-max

Mike Selke - Feel the Energy

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