

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLAN

Einlass 8:00	Step Pur	Dance Hall	Functional Zone	Body & Mind	Rücken & More	Cycling	Theorieraum
09:00 - 10:00	Pawel Dance Step Sensation	Per Markussen P - Dance	Till Nonhoff Spogress Functional		Klaus Kirsch XBT Functional Fitness	Martin Sedivy Climbing to the top 2018	
10:15 - 11:15	Guillaume Weiß Step Impact	Taras Klimov Dance Aerobic	Perform Sports Neuro Core Training	C. KNAUP-BROGLIN Vinyasa Team Power Yoga	Jana Spring FUNTONE Revolution	Mike Selke Feel the Energy	DFAV Theorie
11:30 - 12:30	Guillermo Vega Latin Step	Anton Todorov Dance Challenge	Body Cross 3 Minutes	Bodega Team Bodega move	Jutta Schuhn & Paul Uhlir - je 30 min.  	Alex Liefke Go Up Montains	Till Nonhoff Spogress Neues Functional Konzept
12:45 - 13:45	Taras Klimov Dance Step	Jasmin Melcher WORLDJUMPING Dance	Perform Sports Funktional Cirquit	C. KNAUP-BROGLIN Vinyasa Team Power Yoga	Jana Spring FUNTONE Flow	BODY BIKE SPECIAL Weitere Infos in Kürze	Dr. Tanja Kühne BALLance Theorie (Rückentraining)
Pause	PAUSE						
14:30 - 15:30	Anton Todorov Step Cur	Guillaume Weiß DANCE	BodyCROSS Team Best of Functional	Bodega Team Bodega reflow	Dominika Toppmöller IFAA Team 3D Rücken	Alex Liefke Cycling is in the House	Paul Uhlir Trend Thema / Stabilisation
15:45 - 16:45	Guillermo Vega Glam Dance	Pawel Oracz Dance Sensation	Perform Sports Faszien Training mit der BLACKROLL	Dr. Tanja Kühne BALLance	SHADOW BOXER TEAMCLASS	Mike Selke Power & Emotion	Dominika Toppmöller Rückentraining
17:00 - 18:00	Per Markussen M Step				Jutta Schuhn je 30 min.  	Martin Sedivy Pure House Energy	

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLANBESCHREIBUNG

### **Pawel Oracz**

Dance Step Sensation (ALL)

Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression, die es im Moment gibt, trainiert und unterhält Sebastian Sie gleichzeitig Die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

### **Pawel Oracz**

Dance Sensation (Level 2-3)

Lerne Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung, geniale Musik und ein unvergessliches Finale erwarten dich! Sei dabei und erlebe die Leidenschaft, mit der Sebastian diesen Kurs geben wird.

### **Remy Huleux**

Step Impact

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Remy in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken!

Dance

Lass die von dieser Stunde mitreißen - Remy wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

### **Guillermo G. Vega**

Glam Dance

Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstiel und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Mit House, Tribal und Techno-Musik (132 bpm), konstruieren wir symmetrische und asymmetrische Choreographien und experimentieren mit allen möglichen Stilrichtungen, darunter Jazz, African, Latin oder Funk Dieses Training hilft dir dabei, deinen eigenen Stil zu entwickeln!

Latin Step

Come try many ways to approach the step, speed changes, using the whole body. Pedagogy is taken into account during the entire class. Come meet the Latin Step

### **Taras Klimov**

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

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLANBESCHREIBUNG

### **Taras Klimov**

Dance Aerobic

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

### **Morgan Moreau**

M Step

Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Durch die unglaubliche Vielfalt an Schrittkombinationen wird immer wieder ein Feuerwerk der Emotionen entfacht, welches nicht selten in einem furiosen Finale endet.

M Dance

Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Durch die unglaubliche Vielfalt an Schrittkombinationen wird immer wieder ein Feuerwerk der Emotionen entfacht, welches nicht selten in einem furiosen Finale, zu den aktuellsten Hits 2018, endet.

### **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!

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

### **Perform Sports**

Functional Women

Mit diesem einzigartigen Konzept wird jede Frau mit Spaß zum Athleten. Basis Bewegungsmuster wie Lunges, Squats, Planks und Pushups werden genutzt um mir vielen Rotationselementen den Körper- und vor allem die Körpermitte auf den Hauptteil vor zu bereiten. Dort gilt es 6 unterschiedliche aber anspruchsvolle Conditioning Kombis die je 11mal hintereinander ausgeführt werden zu bewältigen. Dein Tempo bestimmst du selbst. Jedes Functional Woman Workout ist neu und endet mit einer gemeinsamen kurzen Cool Down. Sei gespannt wie Frau heute trainiert!

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLANBESCHREIBUNG

### Perform Sports

Faszien Training mit der Black Roll

Faszientraining hat sich zum festen Bestandteil des Funktionellen Trainings etabliert. Mit Hilfe der Blackroll und anderen Faszienrollen und Bällen kann sehr individuell an Verspannungen und fehlender Flexibilität gearbeitet werden.

Functional Circuit

Koordination und Balance müssen nicht immer ruhig und langsam trainiert werden. In der Organisation eines Functional Zirkels ist es möglich abwechslungsreich die Basiselemente funktionellen Trainings intelligent und effektiv zu trainieren. Spaß am eigenen Körper inklusive!

Body Cross

Daniel & Rainer - 3minutes holistic workout

3minutes ist das ultimative Trainingskonzept um Deinen gesamten Körper gesundheitsorientiert, nachhaltig und intensiv zu trainieren. Dieses intensive und energiegeladene Intervalltraining vereint athletisches Bodyweight Training, Functional Training und Kraftausdauertraining. Dynamische Musik und der Team Push Effekt Deiner Gruppe werden Dich bei jedem Training zu neuen Höchstleistungen motivieren.

Neuro Core Training

Klassisches Rumpfkrafttraining ist out. Wer seinen Rumpf intelligent trainieren möchte muß neuestes Wissen aus der Euro Athletic integrieren um gezielt Reflexe und Steuerungsmotorik auf höchstem Niveau anzusprechen.

### BODEGA moves®

hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLANBESCHREIBUNG

### Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga entstand Anfang der 80er Jahre in den USA (Vorreiter waren Bryan Kest aus L.A., Beryl Bender Birch aus New York und Baron Baptiste aus Boston). Dieser moderne, undogmatische Yogastil ist für den westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden. Vinyasa Power Yoga vermag es, die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik zu schlagen. Die Körperübungen (Asanas) werden zu einem dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Beim Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund und die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert. Diese fließenden und tanzähnlichen Sequenzen werden Vinyasa Flow genannt. Ob einfache oder komplexe und kraftvolle Bewegungsmuster - Vinyasa Power Yoga ist eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale und auch energetische Blockaden. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und auch schweißtreibend. Um es für viele Menschen zugänglich zu machen, verzichtet man im Vinyasa Power Yoga bewusst auf klassische Yoga Rituale wie Chanting, intensives Pranayama, ethische Dogmen & Vorgaben, Guru-Verehrung und Mantra Gesänge. Vinyasa Power Yoga ist frei - und das macht ihn unserer Meinung nach so wundervoll. Er beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

### Dr. Tanja Kühne

BALLANCE® Praxis - Wer kennt das nicht: Verspannungen im Bereich der Halswirbelsäule (HWS), Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden. Mittlerweile klagen über 80 % der Deutschen über Probleme am passiven Bewegungsapparat und dabei speziell im Rückenbereich. Häufig entstehen Beschwerden durch eine muskuläre Dysbalance. Wer wünscht sich in solchen Situationen nicht eine wohltuende Massage und eine Entlastung seiner Gelenke.

X-Balance Programme: Die X-Balance Programme sind einfach toll um in den heutigen Kursalltag zu integrieren - top aktuell, nach neuesten Erkenntnissen zusammengestellt und einfach Spaß haben: Jutta stellt hier die Programm X-Balance Pilates und Functional vor.

X-Balance FUNCTIONAL :Ein tolles Konzept mit dem Schwerpunkt des Trendthemas Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln so das alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewußtes und forderndes Functional Workout erhalten.

### X-Balance Fascia

Faszientraining ist in aller Munde und kann hervorragend mit den Balance-pad Produkten umgesetzt werden. Das X-Balance Fascia Konzept bietet eine tolle Möglichkeit sowohl für alle die anfangen wollen mit dem Thema Faszien zu arbeiten als auch für diejenigen die eine weitere, sinnvolle Ergänzung zu ihren Faszientrainings benötigen.

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLANBESCHREIBUNG

### **FunTone® Revolution Modern und effizient.**

FunTone® - das funktionelle Toning revolutioniert den Bauch-Beine-Po Bereich in den Fitness Clubs Europas und trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. Durch die klare Struktur, Trainingsperiodisierung und resultatorientiertes Levelsystem verändert FunTone® in kürzester Zeit dein Bindegewebe und überzeugt mit schnell sichtbaren Trainingsresultaten. Freue dich auf viele neue Übungen und revolutioniere dein persönliches Workout.

### **FunTone® Flow**

Ein fließendes funktionelles Workout mit einem gefühlvollen Finale. Es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine Symbiose aus kraftvollen, fließenden Functional Moves, Koordination und Gefühl, in der dein Körper als Ganzes trainiert wird. Entdecke in der Tiefe deine Grenzen und spannende Ideen, teste deine Flexibilität und freue dich auf ein emotionales Finale.

### **IFAA 3d Rücken**

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. Kompetente Rücken-trainer 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.

### **SHADOWBOXER**

Kein anderes Gerät spricht simultan so viele Muskeln an wie der Shadowboxer. Das Training mit dem Shadowboxer intensiviert die Fettverbrennung und steigert durch die koordinierten Moves darüber hinaus die persönliche Dynamik in jeder Hinsicht – Training für Körper, Kopf und Geist! Mit dem Shadowboxer wird die persönliche Fitness auf ein neues Niveau gehoben.

Mit Spaß, mit hoher Effektivität, mit raschen Erfolgen!

### **Martin Sedivy**

Climbing to the top 2018 “Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt”. Getreu diesem Motto werden wir versuchen einen reinen Berganstieg (mit kurzen stehenden Intensivreizen) zu meistern. Ein intensives Grundlagenausdauertraining II (überwiegend 75% HFmax bis 85% HFmax, kurzzeitig bis 90% HFmax) über die Dauerethode, das ein hohes Maß an Konzentration und Willen voraussetzt, mit dem Ziel Kraft- und Stehvermögen zu verbessern.

### **Mike Selke – Feel the Energy**

Spüre die Kraft der Musik, fühle ihre Energie und genieße eine spannende Berg und Talfahrt. Intervalle 65%-85% der HFmax

# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLANBESCHREIBUNG

### **Alex Liefke Go-up Montains**

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

### **Alex Liefke Cycling in the House**

Lass Dich durch ein Feuerwerk aus Musik, Spaß, Power und Motivation in den Bann des Indoor Cycling führen! Geniales Stoffwechsel Training bis max. 75 % max. HF

### **Mike Selke**

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

### **Martin Sedivy**

Pure house energy Hoher Kraftaufwand gemischt mit methodischen Übungseinheiten zur Verbesserung der intermuskulären (Verbesserung des Muskelzusammenspiels) und intramuskulären (synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten) Koordination zeichnen diese energiereiche Class aus. Ein Training der Kraftausdauer mit Intervall-Trainingsabschnitten (kurzzeitig über 85% HFmax) und Trittfrequenzen zwischen 60-75 rpm.