



# TIROL DANCE & MORE WEEK 09. - 15. Juli 2023 in den Kitzbühler Alpen

Auch 2023 dürft Ihr euch wieder auf die diesjährige Sommer-Edition freuen: Unsere erfolgreiche Dance & More Week in Tirol.

Mit dem HOHE SALVE SPORTRESORT haben wir die perfekte Location für unsere neue Eventwoche in Tirol gefunden. Ganzheitliches Wohlbefinden ist die Summe vieler glücklicher Umstände, die im Hohe Salve Sportresort zusammentreffen. Das 4-Sterne-Hotel liegt in Hopfgarten im wunderschönen Brixental inmitten der Kitzbühler Alpen. Zusammen mit der großen Anzahl Internationaler Top Presenter und Experten, erlebst du an 5 Tagen eine große Auswahl mit zahlreichen und vielseitigen, hochprofessionellen Kursen wie Aerobic, Step, Pilates, Yoga, Functional Training, Latino, Rücken Fit, Faszien Training, Toning u.v.m.. Nicht nur Geübte, sondern auch Einsteiger finden hier ihren perfekten Sport.



Freu Dich auf neue und inspirierende Choreographien unseres Top-Presenter Teams, das Dich mitreissen und begeistern wird!

Für unsere Eventwoche nutzen wir Außenflächen und Räumlichkeiten des Sport Resorts Hohe Salve. Schlafen wir Gott in Frankreich. Nur eben in Tirol. Mit Fingerspitzengefühl, modernsten Standards, viel Liebe zum Detail und hervorragenden Betten bietet das Hotel die optimalen Voraussetzungen für eine unvergessliche Woche in den Bergen. Du liegst goldrichtig und wirst morgens mit Panoramablick aufwachen.



Neben Bewegung und Regeneration sind Ernährung und Genuss ein wichtiger Bestandteil unserer Sport Woche. Da versteht es sich von selbst, dass nur hochwertige, saisonale Produkte aus der Region frisch für dich zubereiten werden. Auf die Qualität der Speisen legt das Hotel größten Wert - für Gaumenfreuden, die auch Körper und Seele erfreuen.

Das Hotelrestaurant startet um 7.00 Uhr mit dem Frühstück in den Tag – bis 10.00 Uhr für die Langschläfer. Das 5-Gang-Abendmenü im Rahmen der Energy-Halbpension wird von 18.30 bis 21.00 Uhr serviert und einmal in der Event Woche verwöhnt dich das Hotel mit einem Themenbuffet.



### Eventveranstalter:

Willst-Du-weg Touristik & Pure Emotion  
5 Tage hochprofessionelles Kursprogramm (Mo.-Fr.) mit täglichen Masterclasses und Workshops auf mehreren Plätzen.





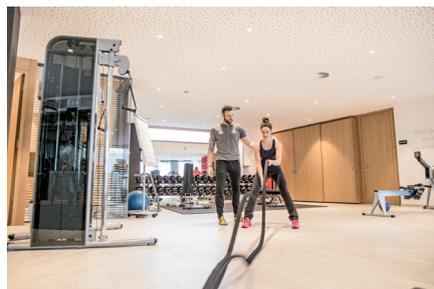
Willst-Du-weg.de



Neben unseren abwechslungsreichem Kursprogramm verfügt das Hotel über einen hervorragenden Fitness & Wellness Bereich. Getreu dem Motto Move & Relax legt das Hotel viel Wert auf Regeneration. Neben Massagen, Treatments und Bädern bietet dir das Hotel dafür verschiedene Saunen und Ruhebereiche an. Zur Abkühlung nach dem Schwitzen geht's dann in den kleinen Naturteich oder in den mit 30 °C beheizten Pool.



Der Fitnessbereich ist ausgestattet mit den besten Trainingsgeräten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen: Spinningräder, Ergometer, Queenex Multifunctional Area, Hantelbank ... Dazu ein 25 m Sportbecken mit wohltemperierten 25 °C und 3 Bahnen als ideale Voraussetzungen für aktives Schwimmen und Kurse.



### DEIN PREMIUM PAKET

- 6 Tage Hotelaufenthalt im Hohe Salve Sportresort
- Verlängerungstage / -woche auf Wunsch direkt zubuchbar
- Unterbringung im hochwertig ausgestatteten Doppel-, Einzel- oder Dreierzimmer
- halbe Doppelzimmer auf Anfrage buchbar
- Verpflegung Energy Halbpension mit Frühstück, 5 Gänge Menü am Abend und einmal während der Event Woche Themenbuffet
- kostenlose Getränke, Riegel und Obst während den Kursen
- 5 Tage Dance- & Fitness-Kurse
- Eintritt in den 1400m<sup>2</sup> Move & Relax Bereich
- WLAN im gesamten Haus
- Landausflüge zubuchbar vor Ort

Eine Nachbuchung des Events vor Ort ist nicht möglich!  
Den ausführlichen Stundenplan und das Presenter Line-Up findest Du online!

**In Kürze buchbar!**

**Buchungshotline:**  
0 21 51 - 65 44 860



Sebastian Piatek



Jutta Schuh



Paul Uhlir



Luciano Mottola



Milan Ondurs



Frank Thömmes



Holger Fuchs



Marcus Schmidt



Sabrina Lott



Elisabeth Kagerer



Sandra Burdet

# Tirol Dance & More 09. - 15. Juli 2023

Move your body and have fun...

## SONNTAG 09.07.2023

Um 17:00 Uhr - Welcome & Vorstellung der Presenter mit Live Musik und Sektempfang - „Trachtenmotto“

## MONTAG 10.07.2023

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
09:45 - 10:45	MILAN ONDRUS DANCE L 2-3	PAUL UHLIR Yoga Move Sonnengruß L 1-2	FRANK THÖMMES Black Roll L 1-2
11:00 - 12:00	SEBASTIAN PIATEK FREEK Step L 1	SARBINA LOTT  L 1-2	
15:00 - 16:00	LUCIANO MOTTOLA Italian Step L 2-3	PAUL UHLIR  Yoga Move L 1-2	FRANK THÖMMES Functional Woman L 1-2
16:15 - 17:15	SARBINA LOTT Dance Aerobic 4 All L 1-3 	HOLGER FUCHS Dynamic Training L 2	
17:30 - 18:15	MILAN ONDURS Dance Aerobic L 2-3	PAUL UHLIR Faszien Training meets soft X L 1-2 	
18:30	FRANK THÖMMES Lauffreff (30-45 Minuten)		

## DIENSTAG 11.07.2023

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
07:30	FRANK THÖMMES Lauffreff (30-45 Minuten)		
09:45 - 10:45	SEBASTIAN PIATEK Papa on Step L 2-3	PAUL UHLIR  Yoga Move Back L 1-3	
11:00 - 12:00	MARIO SCHMIDT Dance Step 4 All L 1-2 	PAUL UHLIR  Yoga Move L 1-3	HOLGER FUCHS Flexi Bar L 1-3
15:00 - 16:00	LUCIANO MOTTOLA Aero Dance L 2-3	SARBINA LOTT  L 1-2	
16:15 - 17:15	SARBINA LOTT Dance Step L 2-3	PAUL UHLIR  Yoga Move meet Functional L 1-3	FRANK THÖMMES Black Roll L 1-3
17:30 - 18:15	MILAN ONDRUS Dance Step 4 all L 1-3	MARIO SCHMIDT Functional Flow L 1-2	
17:30	FRANK THÖMMES Lauffreff (30-45 Minuten)		

# Tirol Dance & More 09. - 15. Juli 2023

Move your body and have fun...

## MITTWOCH 12.07.2023

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
07:30 - 08:30	<b>JUTTA SCHUHN</b> CHI WAKE UP auf der Tachterrasse L 1-3		
09:45 - 10:45	<b>MILAN ONDRUS</b> Dance Step L 2-3	<b>PAUL</b> Yoga Move Love & Passion L 1-2	
11:00 - 12:00	<b>LUCIANO MOTTOLA</b> Aero Step L 2-3	<b>JUTTA SCHUHN</b> Core Training L 1-2	
12:00 - 17:15	Ausflüge, Wandern, Rafting... oder einfach nur das Hotel Genießen!		
17:15 - 18:15	<b>SANDRA BURDET</b> Dance Aerobic L 1-2 	<b>JUTTA SCHUHN</b> Dynamic Pilates L 1-2	<b>MARCUS SCHMITT</b> Functional Circuit L 2

## DONNERSTAG 13.07.2023

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
7:30	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Lauffreff (30-45 Minuten)		
09:45 - 10:45	<b>MARIO SCHMIDT</b> Dance-Step L 2-3	<b>SANDRA BURDET</b> Power Yoga L 1-2 	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Indoor Cycling 4 all L 1-3
11:00 - 12:00	<b>SEBASTIAN PIATEK</b> Step FREEK L 1	<b>JUTTA SCHUHN</b> Total Body Workout L 2	
15:00 - 16:00	<b>SANDRA BURDET</b> Dance Aerobic L 2 	<b>ELISABETH KARGERER</b> Body Art Structure L 1-3	
16:15 - 17:15	<b>MARIO SCHMIDT</b> Dance Step 4 all L 1-3	<b>JUTTA SCHUHN</b> Functional Flow L 2	
17:30 - 18:15	 <b>DAYO</b> Dance Yoga L 1-2	<b>SEBASTIAN PIATEK</b> Body Workout L 1-2	
18:30	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Lauffreff (30-45 Minuten)		

### FREITAG 14.07.2023

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
7:30	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Laufftreff (30-45 Minuten)		
09:45 - 10:45	<b>SEBASTIAN PIATEK</b> Dance Aerobic L 2-3	<b>ELISABETH KARGERER</b> Body Art L 1-2	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Indoor Cycling 4 all L 1-3
11:00 - 12:00	<b>SANDRA BURDET</b>  L 1-3	<b>JUTTA SCHUHN</b> Bodyweight Training L 2	<b>HOLGER FUCHS</b> Flexi Bar L 1-2
16:15 - 17:15	<b>JUTTA SCHUHN</b> Faszien Training meets Soft X L 1-3 		

### STUNDENBESCHREIBUNG

#### Sebastian Piatek - Dance Sensation

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

#### Sebastian Piatek - Papa on Step

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.

#### Sebastian Piatek - FREEK®STEP

FREEK®STEP FUN ist ein neues Konzept exklusiv auf fitnessschool.tv, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Alle benötigten Schritte werden in Erwärmungsteil eingeführt. Der Choreographieteil besteht aus symmetrischen, jeweils 16 Beats langen Teilen, die sehr sorgfältig und logisch aufgebaut werden. Diese Teile kann man genießen und mit ausreichend Wiederholungen, erhöht sich auch der Cardiotrainingseffekt. Hier geht der Spaß über die Komplexität der Choreographie! Auf diese Weise bekommst Du neue Step-Liebhaber in Deinen Kursraum. Let's FREEK®!

#### Luciano Mottola - AERO Step

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

#### Luciano Mottola - Aero Dance

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

#### Luciano Mottola - Dance Step 4 all

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

#### Sandra Burdet - Dance

Die Verbindung von Tanz und Cardio-Workout. Erlerne zu trendiger Musik eine kreative Choreografie bestehend aus verschiedenen Aerobic- und Tanelementen. Let's dance, sweat and have fun!

### STUNDENBESCHREIBUNG

#### Sandra Burdet - Power Yoga

Power Yoga ist ein ganzheitliches, ruhiges und anstrengendes Trainingsprogramm, welches speziell für die Fitness-Begeisterten entworfen wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga vereint Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung.

#### 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.

#### Frank Thömmes - New 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.

#### Frank Thömmes - BLACKROLL Training

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

#### Frank Thömmes - Functional Circuit

In diesem funktionellen Zirkel werden alle Bewegungsmuster mit und ohne Zusatzgeräte trainiert. Optimale Ergebnisse in minimaler Zeit. Hochwirksames Training mit Spaßgarantie!

**HOLGER FUCHS - Dynamic Training** - Das Kursprogramm „DYNAMIC TRAINING“ ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Holger präsentiert euch eine temperamentvolle und dynamische Trainingseinheit voll von funktionellen Übungen aus den fünf Bereichen Cardio, Strength, Core, Flexibility und Balance. Unterstützt von der passenden Musik erlebt ihr ein modernes Ganzkörpertraining das Spaß, Teamgeist und die einzigartige Stimmung eines Groupfitnessstrainings vereint.

#### Milan Ondrus - Dance Step

Erlebe die neusten Ideen und lerne sie sinnvoll in Deiner Dance Stunde einzusetzen. Zwischenzeiten, Richtungswechsel, komplette Blöcke im Dance Style.

#### Milan Ondrus - Dance

Erlebe eine unglaubliche Dance Class und lass dich von Milan mitreißen!

#### Milan Ondrus - New Step Moves

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

#### Sabrina Lott - Dance Aerobic

Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale.

#### Sabrina Lott - Dance Step next Level

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

### STUNDENBESCHREIBUNG

#### Sabrina Lott - 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.

#### Paul Uhlir - YOGA move

Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist.

In der Philosophie stehen der Synergismus von Yoga Tradition, evidenzbasierter Sportwissenschaft und der modernen Physiotherapie, sowie Emotion, Liebe und Spiritualität.

#### Jutta Schuhn - Faszientraining meets 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.

#### 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.

#### Paul Uhlir - YOGA move meets Functional

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

#### Elisabeth Kagerer - BODYART® Structure

Structure arbeitet stark den Kontrast von Yang (kraftorientiert, leichtes Cardiotraining) in der 1. Stundenhälfte zu YIN (Mobility, Balance, Entspannung) zum Ende der Stunde heraus.

#### 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. Der Körper wird ganzheitlich und polarisierend zwischen Stabilität, Mobilität und Flexibilität bewegt oder positioniert sowie gefördert und gefordert. Da auf klassische Kraftübungen verzichtet wird, kann die stabilisierende Kraft besser wahrgenommen und eingesetzt werden. Körper und Geist lernen bzw. verbessern die Ansteuerung dieser stabilisierenden Kräfte. Demzufolge verbessert und entwickelt sich die Mobilität der entsprechenden Gelenke und die Flexibilität der jeweils angesprochenen Muskelgruppen. Das Ziel als Kursteilnehmer ist es, die Bewegungen, einzeln oder kombiniert, im größtmöglichen Bewegungsumfang zu genießen.

#### Elisabeth Kagerer - BODYART® Pure

BODYART® Pure ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining im Fluß mit der Atmung. In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung.