

# STUNDENPLAN

## Samstag, 10. Okt. 2020

9:50 Begrüßung und Vorstellung des Presenter Teams

### HALLE 1 (Tennishalle)

**10:00-11:00**

REMY HULEUX  
STEP IMPACT



Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern. Level 2-3

**11:15-12:15**

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. Level 2-3

**12:30-13:30**

PAWEL ORACZ  
Dance Step Sensation



Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression. Level 2-3

### HALLE 2

**10:00-11:00**

PAWEL ORACZ  
Dance Sensation



Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression. Level 2-3

**11:15-12:15**

ZENA SAHELI  
Pure Dance



Tolle Pure Dance Stunde mit vielen Moves. Level 3

**12:30-13:30**

GUILLERMO G. VEGA  
Latino Dance



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Level 2-3

### HALLE 3

**10:00-11:00**

TEAM TEACH  
PowerRobic®



PowerRobic® ist ein hochintensives Kursworkout (HIT-Training), verpackt mit den Kulthits der 90er Jahre und vielen weiteren bekannten Beats. Level 1-3

**11:15-12:15**

JUTTA SCHUHN  
X-Balance  
Functional Fitness



Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt. Level 1-3

**12:30-13:30**

Christian Spoerri  
YONGA®



Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie.

### HALLE 4

**10:00-11:00**

REBECCA BARTHEL



Muscle-Activity-Excellence – ist ein kurzes und intensives 30-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen. Level 1-3

**11:15-12:15**

STINE SCHLEUSENER



Postural Ball® Ein neuer Sport- und Gesundheitskurs aus Frankreich welcher dort bereits als präventiver und therapeutischer Kurs von Fachleuten der Gesundheitsbranche anerkannt.

**12:30-13:30**

REBECCA BARTHEL



Das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Kicks und PUNCHES treffen auf neue Kombinationen. Level 1-3

### PAUSE

**14:15-15:15**

ZENA SAHELI  
Step & Dance



Tolle Step & Dance Stunde mit vielen Moves. Level 3

**14:15-15:15**

SEBASTIAN PIATEK  
Move & Groove




An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau! Level 2-3

**14:15-15:15**

JUTTA SCHUHN  
Dynamic Pilates



Level 1-3 powered by  In diesem Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates alle Muskeln effektiv gekräftigt und gedehnt.

**15:30-16:30**

MICHALE SÜSSBAUER  
KORCE®



Level 1-3 - Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen.

**15:30-16:30**

MILAN ONDRUS  
Step Moves



A popular style when used mainly for lower body. Inserting different kinds of methodology becomes more interesting. Level 2-3

**15:30-16:30**

GUILLERMO G. VEGA  
Glam Dance



Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Level 2-3

**15:30-16:30**

HOLGER FUCHS  
Dynamic Training



Ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Level 1-3

**14:15-15:15**

CHRISTIAN POLENZ



YAB:Your Active Body ist eine innovative Komplettlösung: YABS - neuartige Gewichte für ein Training des gesamten Körpers.

**16:45-17:45**

REMY HULEUX  
Dance



Lass dich von dieser Stunde mitreißenden - „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

**16:45-17:45**

Christian Spoerri  
IRON CROSS®



Level 1-3 - Das mitreißende Langhanteltraining des IRON SYSTEM® steht für maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft!

**16:45-17:45**

JUTTA SCHUHN  
Senso Board



Der neue Kurs für Funsportler und Freunde des Functional Training. Das patentierte SENSOBOARD made in Germany ermöglicht einzigartige Trainingseffekte. Level 1-3



**16:45-17:45**

REBECCA BARTHEL



SOCCer And exerCISE – wurde 2007 von Leonardo Picardi entwickelt und ist seit dem bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. Level 2-3

Halle 6 Theorie Seminare. Ausführliche Infos unter [www.pure-emotion.de](http://www.pure-emotion.de)

Hinweis: Theorie in Kürze online!

# STUNDENPLAN

## Sonntag, 11. Okt. 2020

9:50 Begrüßung und Vorstellung des Presenter Teams

### HALLE 1 (Tennishalle)

**10:00-11:00**

ANTON TODOROV

Step Cut



Anton zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

**11:15-12:15**

PATRICK ARNOLD

Dance Step



Eine Stunde voller moves mit Patrick Arnold.  
Level 2-3

**12:30-13:30**

MARCEL KUHN

Step n Dance



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.  
Level 2-3

**14:15-15:15**

PER MARKUSSEN

P-Step



Per's signature class, containing groundbreaking choreography and superb house music's-Step.  
Level 3

**15:30-16:30**

ANDREAS TRÖTSCHER

Dance the Step



Einfache tänzerische Step Choreo  
Symmetrisch, wenig Sprünge,  
tänzerische Step-Moves mit einfach  
nachvollziehbarer Aufbau.  
Level 1-3

### HALLE 2

**10:00-11:00**

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. Level 2-3

**11:15-12:15**

MILAN ONDRUS

Disco Dance



Let loose, dance and sing along to this ultimate feel-good class! This is Disco at its best! Level 2-3

**12:30-13:30**

ANDREAS TRÖTSCHER

Step Impulsive



Symmetrisch, high intensive, rasante Richtungswechsel, herausfordernde Schritte und Schnitt-techniken  
Level 2-3

**14:15-15:15**

MARCEL KUHN

DAYO



Klassische Yogaelemente verschmelzen mit tänzerischen Schrittfolgen!  
Level 2-3



**15:30-16:30**

PATRICK ARNOLD

Dynamic Pilates



Dynamic Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Pilates und Yoga Programmen. Level 1-3

### HALLE 3

**10:00-11:00**

PAUL UHLIR

YOGA move meets softX



Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Level 1-3  
powered by:

**11:15-12:15**

MARCEL KUHN

3D Rücken



Ein effektives Training ist die beste Prävention. Du sprichst mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Level 1-3

**12:30-13:30**

ANTON TODOROV

Dance Aerobic



Es erwartet dich eine Stunde voller Power mit Anton Todorov und seiner Dance Aerobic.  
Level 2-3

**14:15-15:15**

PAUL UHLIR

X-Balance  
Functional Fitness



Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt. Level 1-3

**15:30-16:30**

TEAM TEACH

PowerRobic®



PowerRobic® ist ein hochintensives Kursworkout (HIT-Training), verpackt mit den Kulthits der 90er Jahre und vielen weiteren bekannten Beats. Level 1-3

### HALLE 4

**10:00-11:00**

BODY CROSS



Body Weight & Tabata

In diesem Kurs bekommst du alles an theoretischem Wissen und praktischen Erfahrungen vermittelt, was du für einen erfolgreichen Start als Trainer benötigst. Level 1-3

**11:15-12:15**

MICHALE SÜSSBAUER

KORCE®



Level 1-3 - Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen.

**12:30-13:30**

BODY CROSS

Bootscamp



Nach kurzem Warm-Up geht's rund. Dieses Workout powered dich richtig aus! Level 2-3

**14:15-15:15**

MARCUS SCHWEPPE

4STREATZ



ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal welches Level: 4STREATZ® passt sich deiner Stufe an. Level 1-3

**15:30-16:30**

PAUL UHLIR

Soft X Faszien



Das Training reaktiviert, stabilisiert, vitalisiert und verbessert die körperlichen und mentalen Funktionen.  
Level 1-3



### PAUSE

## PREISE

Anmeldung bis 15.07.2020

Samstag: 92,90 €

Six Pack: 480,00 €

Sonntag: 82,90 €

Six Pack: 420,00 €

2 Tage: 139,90 €

Six Pack: 750,00 €

Anmeldung ab 21.09.2020

Samstag: 112,90 € Six Pack: 600,00 €

Sonntag: 102,90 €

Six Pack: 540,00 €

2 Tage: 179,90 €

Six Pack: 870,00 €

Anmeldung bis 20.09.2020

Samstag: 102,90 € Six Pack: 540,00 €

Sonntag: 92,90 €

Six Pack: 480,00 €

2 Tage: 159,90 €

Six Pack: 810,00 €

DFAV-Mitglieder 5,00 € Preisnachlass pro Tag. DFAV-Mitglieder können außerdem LVE's zur Lizenzverlängerung erhalten. 3 LVE'S für Praxis Stunden pro Tag und bis 4,5 LVE'S für Theorie Stunden. Am Wochenende bis zu 10,5 LVE'S möglich!

Jeder Teilnehmern erhält ein Welcome Pack mit kostenlosen Fitness Riegeln, dazu kostenlose Getränke und Mineraldrink/ Wasser „All-you-can-drink“ sowie kostenloses Obst.