

HALLE 1 (Tennishalle)

10:00-11:00

MARIO SCHMIDT
DANCE STEP



Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Level 2-3

11:15-12:15

SEBASTIAN PIATEK
Step Sensation



Diese Class mit einer anspruchsvollen Choreografie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Level 2-3

12:30-13:30

MARTIAL PUSTOCH
Step



Eine Step Class die es in sich hat. Martial präsentiert die eine anspruchsvolle Choreografie mit tolle Musik. L-2-3

NEU bei Pure Emotion

HALLE 2

10:00-11:00

SABRINA LOTT
AERO DANCE AEROBIC
IFAA



Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Level 2

11:15-12:15

PER MARKUSSEN
P-Dance



Erlebe das neue Level in Per's P-Dance Class. Tolle Choreografie, tolle Schrittkombination und tolle Musik. L 2-3

12:30-13:30

MARIO SCHMIDT
DANCE



Tolle Tanz Moves, einem perfekten Aufbau und eine fantasievolle Choreographie. L 1

HALLE 3

10:00-11:00

JUTTA SCHUHN



Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Level 1-3

11:15-12:15

STEPHANIE REBENTISCH



Tösö X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Level 2-3

12:30-13:30

JUTTA SCHUHN



Standing Pilates & Balance Pad Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfokus von Pilates Training ist die Rumpfmuskulatur. Level 1-3

NEUES Kursformat

HALLE 4

10:00-11:00

IFHIAS TEAM



Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE® bringt dich auf den Weg

NEUER Top Trends

11:15-12:15

FRANZISKA ORTHEY
VINYASA YOGA FLOW



Die Atmung ist das, was uns bewegt und in Bewegung hält. In dieser Stunden werden die Bewegungen auf der Atmung aufgebaut, sodass Atmung und Bewegung eins werden.

NEU bei Pure Emotion

14:30-15:30

SABRINA LOT



Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. Level 1-3

PAUSE

14:30-15:30

ANASTASIA ALEXANDRIDI
Dance Step



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Lass dich von Anastasia positiven Energie anstecken! Level 2-3

14:30-15:30

MARTIAL PUSTOCH
Dance



Erlebe das neue Level in Martial dance Class. Tolle Choreografie, tolle Schrittkombination und tolle Musik. L 2-3

NEU bei Pure Emotion

15:45-16:45

STEPHANIE REBENTISCH



M.A.X.® ist ein intensives Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen wobei Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Level 1-3

12:30-13:30

SEBASTIAN PIATEK
FREEK Step



FREEK@STEP FUN ist ein neues Konzept exklusiv auf fitnessschool.tv, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Level 1

NEU Einsteigerkurse

15:45-16:45

PER MARKUSSEN
P-Step



Per's Signature Class - Erlebe Per mit einem perfekten aufbau und einer tollen Choreo - lass dich begeistern!! L 2-3

15:45-16:45

FRANZISKA ORTHEY
YOGA In Love with Life



Das bewusste Atmen und die fließenden Bewegungen, verbunden mit kleinen Achtsamkeitsimpulsen tragen dich durch diese Stunde.

NEU bei Pure Emotion

17:00-18:00

JUTTA SCHUHN



Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszirollen und Bällen von softX. Level 1-2

NEUES Kursformat

15:45-16:45

IFHIAS TEAM



Eine Mischung aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi entschleunigen den Alltag im Fluss der Jahreszeiten! Spüre die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance.

NEUER Top Trends

17:00-18:00

SABRINA LOTT
Creative Step



Laß' Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern. Level 1-3

HALLE 1 (Tennishalle)

10:00-11:00

GUILLERMO G. VEGA
STEP ARGENTINA



Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Level 1-2

11:15-12:15

LUCIANO MOTTOLA
AERO Step



Diese Class mit einer anspruchsvollen Choreografie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Level 2-3

12:30-13:30

ANASTASIA ALEXANDRIDU
Step



Anastasia's Singnature Class, mit groundbreaking Choreografie und toller Musik. L 2-3

HALLE 2

10:00-11:00

NEUER TOP TREND



Infos in Kürze

11:15-12:15

NITZAN MASKIT
Dance



Eine fortgeschrittene Choreografie basierend auf aktueller und bekannte Musik.

NEU bei Pure Emotion

12:30-13:30

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 1-2

HALLE 3

10:00-11:00

ANDREAS TRÖTCHER
DANCE STEP



Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Level 2

11:15-12:15

SANDRA BURDET
DANCE Fitness



Dance Fitness ist die Fusion aus Tanz und Cardio Workout. Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden. Level 2-3

12:30-13:30

NEUER TOP TREND



Infos in Kürze

HALLE 4

10:00-11:00

ELISABETH KAGERER
BODYART® Medical
& Recovery



Hier liegt der Focus darauf, Dysbalancen auf körperlicher und mentaler Ebene auszugleichen und eingeschlifene Bewegungs-/und Haltungsmuster wieder ins Lot zu bringen. Level 1-3

11:15-12:15

PAUL UHLIR
YOGA Moves &
Balance Pad



Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist. L 1-3

12:30-13:30

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 Level 1-3

PAUSE

14:30-15:30

NITZAN MASKIT
STEP 4 All



Tolle und einfachen Choreografie, wo jeder mitmachen kann. L 1-3

NEU bei Pure Emotion

14:30-15:30

LUCIANO MOTTOLA
AERO Dance



Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden. L 2-3

14:30-15:30

SANDRA BURDET



Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Level 1-3

14:30-15:30

PAUL UHLIR



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. Level 1-3