

# SUMMER CONVENTION

KREFELD  
11. Juni 2022



AREA 1 IST AUF EINER OUTDOOR FLÄCHE MIT SPORTBODEN GEPLANT. BEI REGEN IST EIN ERSATZRAUM VORHANDEN.

	Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	Pause	14:15 - 15:15	15:30 16:30	16:45 - 17:45
SAMSTAG	Area 1 Step/ Outdoor	CARLOS RAMIREZ Aero Step L 2-3	ASJA PAJK Dance Step L 2-3	GUILLAUME WIES Step from Paris L 2		MILAN ONDRUS Dance Step L 2-3	SABRINA LOTT Creative Step L 2-3	GUILLAUME WIES Dancer Step next level L 2-3
	Area 2 Dance & more	SABRINA LOTT CORE3D by IFAA L 1-3	MILAN ONDRUS Dance Aerobic 4 ALL L 1-3	CARLOS RAMIREZ Aero Dance L 2-3		ASJA PAJK Dance Aerobic L 2	BILL KOSMAS Dance Aerobic L 2-3	
	Area 3 Functional & Workout	DOMINIKA TOPPMÖLLER Pilates Ideas IFAA L 1-3	TEAM KORCE KORCE L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Outdoor Training IFAA L 1-3		PIA-VICTORIA THIEMANN POUND L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Mobility Training IFAA L 1-3	
	Area 4 Mixed	PIA-VICTORIA THIEMANN POUND L 1-3	MARCUS SCHMIDT BBP & more L 1-3	JUTTA SCHUHN Pilates & Balance Pad AIREX L 1-3		TEAM YONGA YONGA L 1-3	JUTTA SCHUHN BBP & Balance Pad AIREX L 1-3	JUTTA SCHUHN Faszientraining softX L 1-3

**Carlos Ramirez - Aero Step** - Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Eduard in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

**Carlos Ramirez - Aero Dance** - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

**Guillaume Wies - Step from Paris** 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. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

**Guillaume Wies - Dance Step nex Level**

An explosive mixture that will inspire you. Dance yourself free and enjoy the moment. Built from the good old aerobic steps, with a lot of creativity the hour develops to an unforgettable party.

**Milan Ondrus - Dance Step** - Milan zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

**Milan Ondrus - Dance Aerobic 4 all** – Lass die von dieser Stunde mitreißen - Anton wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

**Sabrina Lott - 3D Core** – 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.

**Sabrina Lott - Creative Step** – 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!

**Pia Victoria Thiemann – 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.

**Jutta Schuhn - Pilates meets Balance Pad** – 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.

**Jutta Schuhn - Faszientraining & Mobility mit 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.

**Jutta Schuhn - BBP & Balance Pad** – Das Thema wohl in jedem Fitnessstudio: BBP und hier gibt es noch mehr! Hier erfahrt Ihr alles was Ihr zu diesem brandheißen Thema wissen solltet und natürlich Ideen in der Praxis gezeigt, wie Ihr die Stunden abwechslungsreich und super effektiv gestalten könnt. Jutta verbindet fordernde Übungen, die sinnvoll zusammengestellt, und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Ihrer Motivation.

**YONGA TEAM - YONGA®** - Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. Gleichzeitig durchlaufen wir mit der Natur die Jahreszeiten. Sie bestimmen unsere Energie, stellen uns vor unterschiedliche Herausforderungen und geben uns verschiedene Möglichkeiten. Diese Energien der Jahreszeiten werden zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. So sorgen Einflüsse aus z.B. Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für ein modernes holistisches Training. Spüre die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Dabei nehmen Atmung und Wahrnehmung eine wichtige Rolle ein. Entschleunige deinen Alltag mit YONGA – deinem Grouptraining ohne Zusatz-Equipment.

**KORCE TEAM- KORCE®** - Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung. Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE bringt dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.