

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN



SAMSTAG 09.11.2024

	STEP AREA/ TENNIS	DANCE AREA/ BADMINTON	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 1	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 2
10:00 - 11:00	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	DARIO GUADAGNOLI Dance Aerobic Level 1 NEU - EINSTEIGERKURS	DOMINIKA TOPPMÖLLER Aerobic Revival Level 4 ALL	EURO EDUCATION NEUER TOP TREND - Info in Kürze Level 1-3
11:15 - 12:15	IVAN KEIM Dance Step Level 2-3	PER MARKUSSEN P-Dance Level 2-3	MONIQUE MEYER WARRIOR Combat™ Level 1-3	SIMONE BEHREND IRON SYSTEM™ Level 1-3
12:30 - 13:30	DARIO GUADAGNOLI Dance Step Level 2-3	CARLOS RAMIREZ Latino Dance Level 1 NEU - EINSTEIGERKURS	JUTTA SCHUHN Intervall Burner X-Balance & Balance Pad Level 4 ALL AIREX	WORLD JUMPING TEAM  Level 1-3
14:30 - 15:30	ALESSIA PICCININI Dance Step Level 2-3	GUILLERMO G. VEGA Glam Dance Level 2	DOMINIKA TOPPMÖLLER  Level 4 ALL	SIMONE BEHREND  Level 2-3
15:45 - 16:45	PER MARKUSSEN P-Step Level 2-3	MONIQUE MEYER WARRIOR Rhythm™ Level 1-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 4 ALL	EURO EDUCATION NEUER TOP TREND - Info in Kürze Level 1-3
17:00 - 18:00	GUILLERMO G. VEGA Step Argentina Level 2-3	IVAN KEIM Dance Flow Level 2-3	ALESSIA PICCININI Dance Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SONNTAG 10.11.2024

	STEP AREA/ TENNIS	DANCE AREA/ BADMINTON	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 1
10:00 - 11:00	<p>MILAN ONDRUS</p> <p>Dance Step Level 2-3</p>	<p>LUCIANO MOTTOLA</p> <p>Dance Aerobic Level 2-3</p>	<p>ALEXANDRA HERMANN</p> <p>ISO ReGeN NEU REGENERATION TRAINING Level 1-3</p>
11:15 - 12:15	<p>VALENTINA FURGANI</p> <p>DANCE Step NEU Level 2-3</p>	<p>WORLD JUMPING TEAM</p> <p> Level 1-3</p>	<p>DOMINIKA TOPMÖLLER</p> <p>Bodyweighth Workout Level 4 ALL</p>
13:00 - 14:00	<p>LUCIANO MOTTOLA</p> <p>Italian Step Level 2-3</p>	<p>VALENTINA FURGANI</p> <p>Dance Aerobic NEU Level 2-3</p>	<p>ALEXANDRA HERMANN</p> <p> SAMMOLAHARI NEU Level 4 ALL</p>
14:15 - 15:15	<p>MILAN ONDRUS</p> <p>DISCO DANCE Level 2-3</p>		

Carlos Ramirez Step Spain

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Carlos ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Carlos Ramirez - Latin Dance

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.

Ivan Keim – Dance Step

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

Ivan Keim – Dance Flow

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

Guillermo G. Vega Step Argentina

DIE Step Stunde! Lass dich in dieser Stunde noch einmal von Guillermo mitreißen und erlebe nochmal die Energie.

Guillermo G. Vega Glam Dance

Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil 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!

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!

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. 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

Dario Guadagnoli - Step Dance

Eine Lektion in choreografischem Step. Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der auf dem Step aufgebauten Musik. Ideal für diejenigen, die es lieben, im Rhythmus der Musik zu trainieren.

Dario Guadagnoli - Dance Aerobic

Ein choreografischer Aerobic-Kurs. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der Musik. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.

Dominika Toppmöller - Aerobic Revival

Mach dich bereit! Back to the 80's! Aerobic is calling, ganz getreu dem Motto: Keep it simple, let's sweat and have a lot of fun!
Der Fokus liegt hier ganz auf dem Cardio Training und dem Spaß! Feiere mit Domi und Jutta das Comeback der 80er.

Dominika Toppmöller - CORE 3D

Unsere Wirbelsäule ist ein „360 Grad Modell“. Schritt für Schritt werden die Übungsabläufe in dieser Stunde aneinandergereiht und aufgebaut. Jeder Teilnehmer kann dem Flow problemlos folgen. Flexibilität, Mobilität, Konzentration und Koordination bilden die Grundsäulen des IFAA-Rückenkonzeptes. Mobilisation vor Stabilisation!

Dominika Toppmöller - Bodyweight Workout

Diese Stunde ohne zusätzliche Hilfsmittel bietet dir eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Kondition. Lass dich überraschen wie herausfordernd ein Workout - nur mit dem eigenen Körper - sein kann.

Alexandra Hermann - ISO ReGeN – Isometric Recovery Training

Das Wichtigste ist die Qualität der Bewegungsabläufe! Nicht die Quantität oder der Umfang der Bewegung! ISO ReGeN ist ein effektives Trainingsprogramm für jedermann. Durch isometrische und kinästhetische Übungen werden Kraft und Stabilität aufgebaut und Bewegungen bewusster wahrgenommen. Durch ISO ReGeN wird das Yin und Yang gestärkt, der Bewegungsapparat und das Faszien System gekräftigt, die neuromuskulären Verbindungen verstärkt und die mentale Ausgeglichenheit verbessert.

Alexandra Hermann - SAMMOLAHARI

Eine faszinierende alte Tradition trifft auf moderne Body & Mind Bewegungsansätze.

Weiche, dynamische und fließende Wellenbewegungen, unsere Qi-Waves, versorgen den ganzen Körper mit neuer Power und Energie. Dank optimal abgestimmter Mobilisations-Flows und des Yin & Yang Main-Parts, in welchem Kraft und Release Momente harmonisch miteinander vereint werden, wird der physische Körper mit allem versorgt, was ihm einfach nur guttut. Der komplette Aufbau und der Grundgedanke des SAMMOLAHARI Konzeptes folgt der Kosha-Philosophie, ein Wissen über die Kraft der energetischen Anatomie, welche geschätzt über 3.000 Jahre alt ist. Geht es dem System der Koshas gut, strahlt das ganze Wesen und genau das, strebt das Konzept von SAMMOLAHARI an. Unsere Energie kann wieder freier fließen, unsere Aura erstrahlt, unsere Anziehungskraft wird unwiderstehlich – die pure Faszination unserer SELBST. Das ist SAMMOLAHARI

World Jumping Team - Kraft-Ausdauer-Programm mit viel Power und genauso viel Spaß auf unseren Trampolinen. Auf Beats von gestern bis morgen, von zart bis hart. Unser Presenter Hubi wird euch ordentlich einheizen und mit euch eine mega Fitness-Party feiern!

Jutta Schuhn - Standing Pilates & Balance Pad

Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfokus von Pilatetraining ist die Rumpfmuskulatur, vor allen Dingen die tief liegende, und die kann man hervorragend im Stehen trainieren. Verbunden mit Stabilisationsübungen ergibt es ein tolles Workout für die Gesundheit in Haltung und den Kopf.

Jutta Schuhn - Intervall Burner X-Balance– Balance Pad Training

Eine super Kombi - perfekt zum Kalorienverbrennen und was für den Körper tun. Cardioelemente werden mit Kraft, Stability und Mobility Elementen verbunden. So entsteht ein tolles und hocheffektives Training das genau das Richtige ist für alle die Fett verbrennen wollen und gleichzeitig die Muskeln, incl. Tiefenmuskeln kräftigen wollen. Burn & Tone.

Jutta Schuhn - Vitality Workout powered by Livadur

Den Rest des Lebens Fit und Gesund bleiben - wohl der Wunsch von uns allen! Und dafür können wir eine ganze Menge tun. Mit diesem Programm hat Jutta ein Workout zusammen gestellt das alle Komponenten, die genau dafür wichtig sind, beinhaltet. Und das alles auch noch abwechslungsreichen Übungen, mit Power, Spaß und mit verschiedenen Levels. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfespannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workout-reise mit großem Mehrwert.

Milan Ondrus - Dance Aerobic

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir Ary eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Aerobic Fan.

Milan Ondrus - Disco Dance

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

Valentina Furgani - Step Sensation

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest.

Valentina Furgani - Dance Aerobic

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

Luciano Mottola - Italian Dance Step

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

Luciano Mottola - Dance Aerobic

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

Monique Meyer - WARRIOR Combat™ ist vom Boxen inspiriert, kraftvoll und wild. Es ist für jeden und jeden KÖRPER geeignet.

WARRIOR Combat hat zwei 30-minütige Abschnitte. Diese Abschnitte unterscheiden sich durch zeitgesteuerte Intervalle und durch zur Musik choreografierte Bewegungen aus. Beide Abschnitte enthalten Boxkombinationen, HIIT- und Krafttraining.

Also haltet ein Set von Hanteln griffbereit und macht euch bereit, sich wie ein selbstbewusster „Badass“ zu fühlen.*Rockstar

Monique Meyer - WARRIOR Rhythm™

ist ein Fitnessprogramm mit Yoga Untertönen. WARRIOR Rhythm verbessert Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Es verbindet Yoga + Gewicht-Training + HIIT + Achtsamkeit zu einem wahnsinnig rhythmischen Erlebnis! Schnappt euch eine Yogamatte und Gewichte! Macht euch bereit für unkonventionelle Yoga-Flows und unvergessliche Playlists, die euer inneres wildes Ich entfesseln werden!

Simone Behrend - Hot Iron®

Dieser Kurs ist einerseits ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, andererseits der perfekte „Geradeaus-Kurs“ für ein Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares, einfaches Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel.

Simone Behrend - 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.

Simone Behrend - 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.