

XPRESS YOURSELF - PRE CONVENTION

STUNDENPLAN







FREITAG, 07.11.2025

	AREA 1
16:00 - 17:00	MILAN ONDRUS Step Fusion Level 2-3
17:15 - 18:15	MARTIAL PUSTOCH Dance Step Level 2-3
18:30 - 19:30	MILAN ONDRUS & MILAN ONDRUS TEAM CLASS - Dance Aerobic Level 2-3

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN







SAMSTAG 08.11.2025

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 11:00	LUCIANO MOTTOLA Aero Step Level 2-3	NEWCOMER Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 2-3
11:15 12:15	ALEXIS DAUDIN Step Energy Level 2-3	WORLD JUMPING TEAM  Level 4 ALL	IFAA TEAM  Level 1-3
12:30 13:30	SEBASTIAN PATEK Step Sensation Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Aerobic Level 1 EINSTEIGERKURS	FLEXI-BAR TEAM FLEXI-BAR Level 4 ALL
PAUSE			
14:15 15:15	SEBASTIAN PATEK FREEK Step Level 1	NEWCOMER Dance Aerobic Level 2-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 1-3 
15:30 16:30	DANIELE MATTEOTTI Dance Step from Bolgna Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA Dance Aerobic Level 2-3	TOP TREND 2025 Info in Kürze
16:45 17:45	ALEXIS DAUDIN Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL	JUTTA SCHUHN RückenFit X-Balance & Balance Pad Level 4 ALL 

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SONNTAG 09.11.2025

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	CARLOS RAMIREZ Step made in Spain Level 2-3	GUILLERMO G. VEGA Aerobic Classic Level 1-3	IFAA TEAM  Level 1-3
11:15 - 12:15	PER MARKUSSEN P-Step Level 2-3	EURO EDUCATION TEAM  Neuer Top Trend	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL
13:00 - 14:00	GUILLERMO G. VEGA Step Argentina Level 2	CARLOS RAMIREZ DANCE made in Spain Level 2-3	IFAA TEAM  Level 1-3
14:15 - 15:15	PER MARKUSSEN P DANCE Level 2-3	EURO EDUCATION TEAM  Neuer Top Trend	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL

Carlos Ramirez Step made in 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 - Dance made in Spain

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.

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

Daniele Matteotti - 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.

Daniele Matteotti - 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.

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 Schuh - 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 Schuh - 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 Leveln. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfentspannung“ - 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 - Step Fusion

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

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!!

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.

Simone Behrend - Boostar

Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen äußerst kurzweilig zu einem Herzkreislauf-Booster mit rekordverdächtigem Kalorienumsatz! Wir sprechen hier von einem All-in-One-Cardio-Workout: hocheffektiv und dabei super kurzweilig. BOOSTAR deckt alle notwendigen Bereiche des Herz-Kreislauf-Trainings ab. Verschiedene metabolic Conditioning Protokolle werden super harmonisch mit ruhigeren und beruhigenden Ausdauermethoden kombiniert. Du beginnst die Stunde, wir führen Dich in das „Runner' High“ und plötzlich ist die Stunde schon vorbei. Das war's, 50 Minuten fühlen sich an wie 30 und Du nimmst das wunderbare Gefühl von „Ich habe es geschafft“ und das Runner's High mit sich! Das Ergebnis spiegelt sich im Alltag wider in Deiner mitreißenden Energie und beeindruckenden Vitalität.

FLEXI-BAR® Team - FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. So wird zwar der FLEXI-BAR® aktiv in Schwingung gebracht, aber zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme und Rückenschmerzen.