

# 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	THEORIE
10:00 - 11:00	LUCIANO MOTTOLA Aero Step Level 2-3	SABRINA LOTT 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	FLEXI-BAR TEAM <b>FLEXI-BAR</b> Level 4 ALL	
12:30 - 13:30	SEBASTIAN PATEK Step Sensation Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Aerobic Level 1 <b>EINSTEIGERKURS</b>	SABRINA LOTT  Level 1-3	
PAUSE				
14:15 - 15:15	SEBASTIAN PATEK FREET Step Level 1	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 1-3 	FLEXI-BAR TEAM <b>FLEXI-BAR</b> Level 4 ALL	HAJOONA TEAM THEORIEVORTRAG: Darmgesundheit 
15:30 - 16:30	DANIELE MATTEOTTI Dance Step from Bolgna Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA Dance Aerobic Level 2-3	SABRINA LOTT  Level 1-3	
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	NINA BACHER  BODEGA moves  Level 1-3
11:15 - 12:15	PER MARKUSSEN  P-Step  Level 2-3	SIMONE BEHREND    Level 4 ALL	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	NINA BACHER  BODEGA reflow  Level 1-3
14:15 - 15:15	PER MARKUSSEN  P DANCE  Level 2-3		

#### 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 Step Stunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

#### Carlos Ramirez - Dance made in Spain

Eine explosive Mischung die Dich begeistern wird. Tanze Dich frei und genieße den Moment. Aufgebaut aus den guten alten Aerobic Schritten, mit viel Kreativität entwickelt sich die Stunde zu einer unvergesslichen Party.

#### Per Markussen - P – Step

Per's Signature-Klasse mit bahnbrechender Choreographie und hervorragender House-Musik wird Sie herausfordern, inspirieren und Ihnen eine ganz neue Dimension spektakulärer Bewegungen und Grooves zeigen! Dies ist die ultimative Step-Klasse!

#### Per Markussen - P-Dance

Dieser Kurs wird deine Lehrs Fähigkeiten maximal inspirieren. Per konzentriert sich auf den Breakdown-Teil und präsentiert großartige neue Bewegungen, mit denen Sie umgehen können. Sie werden bis zum Punkt verzaubert sein, an dem es kein Zurück mehr gibt, und wenn der Kurs vorbei ist, wird es sich anfühlen, als ob Zeit und Raum nie existiert hätten

#### 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 Luciano in seinem Element und lass dich von seiner 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.

Nina Bacher - BODEGA moves®

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

Nina Bacher - BODEGA reflow®

Body-Stretching meets Yoga. In den drei Flows werden wir unsere Energie wieder ins fließen bringen, mögliche Blockaden durch Aktivierung unserer Energieräder (Chakren) lösen und somit unserem Körper sehr viel Gutes tun, um mit mehr Flexibilität durchs Leben zu gehen.

Sabrina Lott - DAYO – Emotion & Exercise

Dance Yoga: lässt Elemente aus Tanz, Yoga und Pilates zu einer anmutigen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die andere über. Diese Mischung löst Energieblockaden, dehnt verspannte Muskeln und strafft gleichzeitig den Körper. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Lass dich von Petra und ihrem Team für DAYO begeistern.

Sabrina Lott - 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!

hajoona Team - Vortrag Darmgesundheit - THEROIE

Der Darm der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Er steuert die Verdauung stärkt das Immunsystem , entgiftet bildet Vitamine und Hormone. Gleichzeitig ist er täglich Bakterien und Keimen ausgesetzt! Kommt dieses System aus dem Gleichgewicht auch die Herausforderungen unserer Zeit hat das fatale Folgen.Was kannst du tun um dem entgegenzuwirken.