

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SAMSTAG 07.11.2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	LUCIANO MOTTOLA Step+ Level 2-3	ALEX FERRANTE Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 all
11:15 - 12:15	NEWCOMER Step Level 2-3	FLORENT MARTINEZ Dance Vibes Level 2	AIREX TEAM Balance Pad 
12:30 - 13:30	ALEX FERRANTE Energy Step Move Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA Dance Aerobic Level 4 all	SIMONE BEHREND  Level 4 all
PAUSE			
14:15 - 15:15	DANIELE MATTEOTTI Dance Step Level 2-3	SEBASTIAN PATEK Easy Dance Level 1-2	SIMONE BEHREND  Level 4 all
15:30 - 16:30	FLORENT MARTINEZ Step France Level 2-3	NEWCOMER Dance Level 2	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze
16:45 - 17:45	SEBASTIAN PATEK Step it up! Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Aerobic Level 2	KÜBLER TEAM Faszien Training 

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SONNTAG 08.11.2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	MARIO SCHMIDT Step from Vienna Level 2	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 1-3
11:15 - 12:15	KATHARINA HERBERT Step Aerobic Level 2-3	NEWCOMER Dance Level 2	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze
PAUSE			
12:45 - 13:45	MILAN ONDRUS Step Moves Advanced Level 2-3	MARIO SCHMIDT Easy Flow Dance Level 1-2	SIMONE BEHREND  Level 1-3
14:00 - 14:45	NEWCOMER Step Level 2-3	KATHARINA HERBERT Dance Level 2	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze

Luciano Motolla – Step+

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

Luciano Motolla – Dance Aerobic

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

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.

Milan Ondrus - Dance Aerobic

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

Milan Ondrus - Step Moves Advanced

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

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.

Alex Ferrante - Eenergy Step Moves

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

Alex Ferrante - Dance Aerobic

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.

Mario Schmidt - Easy Flow Dance

Tanzen. Atmen. Lächeln

Eine tänzerische Auszeit mit fließenden Bewegungen, lockeren Kombis und viel Raum zum Genießen. Kein Leistungsdruck, nur du und die Musik. Ob du neu einsteigst oder einfach entspannt durch den Raum grooven willst – hier zählst du nicht mit, hier fühlst du.

Mario Schmidt - Step from Vienna

Lust auf pure Energie und kreative Moves? Dann bist du hier genau richtig! Mario bringt dich mit ausdrucksstarken Schritten, klarem Aufbau und einer fantasievollen Choreografie zum Strahlen. Eine Masterclass, die das Herz jedes Aerobic-Fans höherschlagen lässt!

Katharina Herbert - Dance Step

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievollen Choreographie präsentiert. Ein MUSS für jeden Step Fan.

Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all

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

