












# XPRESS YOURSELF

## STUNDENPLAN

### SAMSTAG 05.11.2022

	STEP AREA	DANCE AREA	FUNCTIONAL & MORE	FUNCTIONAL & MORE	CYCLING AREA
10:00 - 11:00	MARCEL KUHN M-Step Motion 2022  Level 2-3	BILL KOSMAS Dance Aerobic Level 2-3	PIA-VICTORIA THIEMANN  Level 1-3	REBECCA BARTHEL  Level 2-3	Info in Kürze
11:15 - 12:15	MARIO SCHMIDT Dance Step Level 2-3	CARLOS RAMIREZ AERO DANCE Level 2-3	Neuer Top Trend 2022	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad  Level 1-3	Info in Kürze
12:30 - 13:30	MILAN ONDRUS Step Moves Level 2-3	GUILLERMO G. VEGA Glam Dance Level 2-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	REBECCA BARTHEL  Level 2-3	Info in Kürze
14:30 - 15:30	PER MARKUSSEN P-Step Level 2-3	MARIO SCHMIDT Dance Aerobic Level 1-3	Neuer Top Trend 2022	JUTTA SCHUHN Balance Pad  Level 1-3	Info in Kürze-3
15:45 - 16:45	GUILLERMO G. VEGA Step Argentina Level 2-3	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	REBECCA BARTHEL  Level 1-3	Info in Kürze
17:00 - 18:00	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	PER MARKUSSEN P-Dance Level 2-3	PIA-VICTORIA THIEMANN  Level 1-3	JUTTA SCHUHN  SoftX Faszientraining Level 1-3	Info in Kürze

**Mario Schmidt - 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.

**Mario Schmidt - Dance Step**

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

**Sebastian Piatek - Step Sensation**

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau!

**Sebastian Piatek - Move & Groove**

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

**Marcel Kuhn - M-Step Motion**

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!

**Marcel Kuhn - Core 3D**

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.

**Marcel Kuhn - DAYO**

Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

**Jutta Schuhn - Pilates**

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.

Level 1-3

**Jutta Schuhn - SoftX Faszientraining**

Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszirollen und Bällen von softX. - die ganz besonders und anderes sind! Es werden die verschiedenen Techniken des Faszientrainings angewendet. Erfahre, genieße, entspanne! Level 1-3

**Pia-Victiria 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.

**Milan Ondrus - Step Moves**

A popular style when used mainly for lower body. Inserting different kinds of methodology becomes more interesting.

**Milan Ondrus - Dance Aerobic**

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

**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

**Carlos Ramirez - Step Spain**

Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Step made in Spain

**Carlos Ramirez - Step Spain**

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

**Bill Kosmas – Dance Aerobic**

Du liebst es zu tanzen? Dann mach mit! Lass uns tanzen und spüre, wie die Musik durch unsere Körper fließt.

**Rebecca Barthel M.A.X.®:**

Muscle-Activity-Excellence – ist ein kurzes und intensives 30-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab. Die Übungen werden teilweise unter Einsatz des Hilfsmittels Step ausgeübt. M.A.X.® ist ein „vorchoreografiertes“ Gesamtkonzept.

**Rebecca Barthel Tôsô X**

ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis. Sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis geeignet.

**Rebecca Barthel - SOCC ACISE®**

SOCC er And exerCISE – wurde 2007 von Leonardo Picardi entwickelt und ist seit dem bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. SOCC ACISE® ist nicht nur für Fußballer konzipiert, worauf man beim Lesen des Namens schließen könnte, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben.