

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR FUNCTIONAL STUNDEN BESUCHEN !

CYCLING WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

SONNTAG 13. MAI 2018

TENNIS COURT

15:00 REMY
16:00 Dance Step

16:15 BodyCROSS®TEAM
Functional Training
17:15 Mixed Class

18:00 Sektempfang,
Vorstellung des
19:00 Trainer Teams, Come
Together

MONTAG 14. MAI 2018

09:15 UHR WELCOME (TENNIS COURT)

TENNIS COURT

09:30 REMY
10:30 Step Impact

10:45 GUILLERMO & ANTON
11:45 Dance Step

12:00 LES MILLS TEAM
13:00 BODYPUMP®

OVAL

09:30 PAUL & SYLVIA
10:30 Yoga Move
Sonnengruß

10:45 PERFORM SPORTS
11:45 Functional Woman

12:00 MARCUS
13:00 Functional Circuit

TENNIS COURT 2

09:30 DANIEL & RAINER
10:30 3minutes®
holistic workout

10:45 DOMINIKA
11:45 Rücken 3 D

12:00 SABRINA
13:00 Dance Aerobic

CYCLING AREA

11:00 MARTIN SEDIVY
11:45 Welcome to Ibiza

12:00 MIKE SELKE
12:45 Ibiza Ride

PAUSE

15:30 MARCEL
16:30 Step M-Motion

15:30 MARCUS
16:30 Body Weight Training

15:30 GUILLERMO
16:30 Latin Dance
Aerobic

15:30 MIKE SELKE
16:15 Feel your Energy

16:45 LES MILLS TEAM
17:45 BODY BALANCE

16:45 PAUL & SYLVIA
17:45 Yoga Move Basic

16:45 PERFORM SPORTS
17:45 Faszien Training mit der
Black Roll

17:00 MARTIN SEDIVY
17:45 Advanced Profiles Next
Generation, fortgeschritten

DIENSTAG 15. MAI 2018

TENNIS COURT

09:30 ANTON
10:30 Step Cut

10:45 GUILLERMO
11:45 Glam Dance

12:00 LES MILLS TEAM
13:00 BODYPUMP®

OVAL

09:30 DOMINIKA
10:30 Pilates Ideas

10:45 STEFFEN
11:45 Functional movement

12:00 PAUL & SYLVIA
13:00 Yoga move Back

TENNIS COURT 2

09:30 DANIEL & RAINER
10:30 BodyCROSS®
Tabata Core Workout

10:45 PERFORM SPORTS
11:45 ROXX
The Real Box Workout

12:00 SABRINA
13:00 Dance Aerobic

CYCLING AREA

11:00 MARTIN SEDIVY
11:45 Climbing to the top

12:00 MIKE SELKE
12:45 Power & Emotion

PAUSE

15:30 REMY
16:30 Dance Step

15:30 BodyCROSS®
16:30 Ibiza Boot Camp

15:30 DOMINIKA
16:30 Rücken 3 D

15:30 MIKE SELKE
16:15 Take you to Paradise

16:45 GUILLERMO
17:45 Step Spain

16:45 FRANK
17:45 Functional Circuit

17:00 MARTIN SEDIVY
17:45 Pure House Energy

18:00 MARCEL
18:30 Step Motion 2018

18:00 STEFFEN
18:30 Faszien Training

18:00 LAUFTREFF
MIT MARCUS

MITTWOCH 16. MAI 2018

08:30 UHR LAUFTREFF

TENNIS COURT

09:30 GUILLERMO
10:30 Step no limit

10:45 LUCIANO
11:45 Step n Dance

12:00 LES MILLS TEAM
13:00 BODYPUMP®

OVAL

09:30 DOMINIKA
10:30 Pilates Ideas

10:45 SYLVIA
11:45 Yoga Move Special

12:00 ANTON
13:00 Funktional Training

TENNIS COURT 2

09:30 STEFFEN
10:30 Hiit Training

10:45 BodyCROSS®
11:45 Bungee Training

12:00 REMY
13:00 Pure Dance

CYCLING AREA

11:00 MIKE SELKE
11:45 Life is a Mountain

12:00 MARTIN SEDIVY
12:45 Go up Mountain

PAUSE

15:30 PER
16:30 P-Step

15:30 HOLGER
16:30 Dynamic Training

15:30 LUCIANO
16:30 Aero Dance

15:30 REINER FUCHS
16:15 Cycle to the maxx

16:45 DANIEL & RAINER
17:45 3minutes®
holistic workout

16:45 PAUL
17:45 Yoga Move Classic

16:45 STEFFEN
17:45 Kettlebell Training

17:00 MARTIN SEDIVY
17:45 Energy & Relax

18:00 ANTON & ARY
18:30 Dance Step

18:00 MARCUS
18:30 Dynamic Stretch

DONNERSTAG 17. MAI 2018

08:30 UHR LAUFTREFF

TENNIS COURT

09:30 ANTON
10:30 Dance Step

10:45 JESSICA
11:45 Step Spain

12:00 SEBASTIAN
13:00 Papa on Step

OVAL

09:30 MARCUS
10:30 Functional
Circuit Training

10:45 MARCEL
11:45 DAYO

12:00 PAUL
13:00 Yoga Move meets
Functional

TENNIS COURT 2

09:30 SEBASTIAN
10:30 Move & Groove

10:45 DANIEL & RAINER
11:45 3minutes®
holistic workout

12:00 ARY
13:00 Dance

CYCLING AREA

11:00 MIKE
11:45 Feel the energy

12:00 MARTIN SEDIVY
12:45 Ibiza Ride Party

PAUSE

15:30 LUCIANO
16:30 Step Choreographie

15:30 MARCEL
16:30 Body Weight

15:30 JESSICA
16:30 Latino Dance

15:30 MIKE SELKE
16:15 Power & Emotion

16:45 PER
17:45 P Step advanced

16:45 SYLVIA
17:45 Atemmeditation &
Tiefenentspannung

15:30 BEACH FUNCTIONAL
17:45 WORKOUTS

17:00 MARTIN SEDIVY
17:45 Fun Cycle

PARTY

FREITAG 18. MAI 2018

TENNIS COURT

09:30 REMY
10:30 Step Dance

10:45 PER
11:45 Ice Ice Baby/Dance

12:00 ARY
13:00 Dance Step

OVAL

09:30 PUAL & SYLVIA
10:30 Yoga move Special

10:45 DANIEL & RAINER
11:45 BodyCROSS®
Best of Functional

12:00 ABSCHLUSSCLASS
13:00 FUNTIONAL TRAININGS
WEEK

TENNIS COURT 2

09:30 MARCUS
10:30 Functional Circuit

10:45 JESSICA
11:45 Dance Aerobic

12:00 SEBASTIAN
13:00 Dance
Choreographie

CYCLING AREA

11:00 MARTIN SEDIVY
11:45 Mountain Ride

12:00 MIKE SELKE
12:45 Take you to Paradise

PAUSE

15:30 SEBASTIAN
16:30 Symetric Step

15:30 MARTIN & MIKE
16:15 Good bye Ibiza

16:45 ABSCHLUSS CLASS
17:45 DANCE
mit Luciano, Marcel, Per,
Anton & Remy

Team Teach:

Anton & Guillermo – Dance Step

Erlebe eine heiße Masterclass mit den neuesten und kreativsten Choreographien von Guillermo & Anton.

Anton & Ary – Dance Step

Luciano, Marcel, Per, Anton & Remy - Abschluss Class Dance

die letzte Dance Stunde! Lass dich in dieser Stunde noch einmal von den Presentern mitreißen und erlebe nochmal die Energie von Ibiza.

Abschluss Class Funktional Trainings Week

Beach Functional Workout

Martin & Mike – Good Bye Ibiza

Remy Huleux

Dance Step

Erlebe eine unglaubliche Step Class und lass dich von Remy mitreißen!

Step Impact

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

Pure Dance

Lass die von dieser Stunde mitreißen - Remy wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

Step Dance

Sichere Tipps für den Step. Wie geht man mit Übergängen um. Das „No-Tap“-Prinzip und „cut and half“ Methode! In dieser Step Class wirst du die ganze Zeit in Bewegung sein mit einer tollen Choreografie.

Luciano Mottola

Step n Dance

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

Aero Dance

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

Step Choreographie

Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression, die es im Moment gibt, trainiert und unterhält Gil Lopes Sie gleichzeitig Die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

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!

P – Step Advanced

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

ICE ICE Baby

An explosion of dance and happiness! Per brings out the old school flavor in this ultimate 90's dance class inspired by icons such as Vanilla Ice, MC Hammer and Janet Jackson. Everybody say AH YEAH!

Ary Marques

Dance Step

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

Dance

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

Jessica Exposito
Step Spain

Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse aus Spanien begeistern.

Latino Dance

... das ist Aerobic mal anders! Begleitet von heißen Latino-Rhythmen werden aus den klassischen Elementen des Aerobic weiche, schwungvolle Bewegungen. In dieser Stunde kommt der Hüftschwung von ganz alleine.

Dance Aerobic

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

Sabrina Lott

Dance Aerobic

Erlebe die neusten Ideen und lerne sie sinnvoll in Deiner Dance Stunde einzusetzen. Zwischenzeiten, Richtungswechsel, komplette Blöcke im Dance Style.

Sebastian Piatek

Papa on Step

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

Symetric Step

Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression, die es im Moment gibt, trainiert und unterhält Sebastian Sie gleichzeitig Die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

Move and Groove

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.

Dance Choreographie

Lerne Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung, geniale Musik und ein unvergessliches Finale erwarten dich! Sei dabei und erlebe die Leidenschaft, mit der Sebastian diesen Kurs geben wird.

Marcel Kuhn

Step M-Motion

Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Durch die unglaubliche Vielfalt an Schrittkombinationen wird immer wieder ein Feuerwerk der Emotionen entfacht, welches nicht selten in einem furiosen Finale endet.

Step M Motion 2018

Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Durch die unglaubliche Vielfalt an Schrittkombinationen wird immer wieder ein Feuerwerk der Emotionen entfacht, welches nicht selten in einem furiosen Finale, zu den aktuellsten Hits 2018, endet.

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. DAYO bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Body Weight

Ary Marques

Dance Step

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

Dance

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.

Reiner Fuchs

Cycle to the maxx

Guillermo G. Vega
Latin Dance Aerobic

... das ist Aerobic mal anders! Begleitet von heißen Latino-Rhythmen werden aus den klassischen Elementen des Aerobic weiche, schwungvolle Bewegungen. In dieser Stunde kommt der Hüftschwung von ganz alleine.

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!

Step Spain

Come try many ways to approach the step, speed changes, using the whole body. Pedagogy is taken into account during the entire class. Come meet the step of Spain.

Step no limit

Dynamic step class with innovative technique and a little surprise in the end

Anton Todorov

Step Cut

Anton zeigt dir in dieser tollen Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

Funktional Training

Dance Step

Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse aus Bulgarien begeistern.

Dominika Toppmöller

Rücken 3D

Pilates Ideas

Paul & Silvia

Yoga Move Sonnengruß

Die beste Methode um in den Tag zu starten. Der YOGA move Sonnengruß ist eine Abfolge von Übungen, welche dynamisch, im Atemrhythmus, ineinander übergehend geübt werden. Der Sonnengruß wirkt belebend auf Körper und Geist. Der Körper wird mobilisiert und gedehnt, das Herz- Kreislaufsystem wird aktiviert.

Yoga Move Basic

Das moderne Training – beansprucht den gesamten Menschen, fordert, entspannt und versorgt dich mit neuer Energie! YOGA move reaktiviert, vitalisiert, stabilisiert und vor allem verbessert es deine Körperfunktionen, indem es Reaktionen auf Reize ausnutzt und den Körper, sowie den Geist stimuliert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden durch Atemmeditation, Vorbereitung, Übungsabfolge und Entspannung körperlich & geistig ausgewogen trainiert.

Yoga Move Back

Effiziente, physiologisch sinnvolle Yogaübungen zur segmentalen Stabilisation der Wirbelsäule. Kräftigung der tiefliegenden Rücken- und Beckenbodenmuskulatur durch lokale und globale neuromuskuläre Ansteuerung

Yoga Move Specials

In Theorie und Praxis wird in diesem Kurs ganz gezielt auf die korrekte Ausrichtung und Wirkungsweise der einzelnen Übungen eingegangen, ein bis zwei zusätzliche Trainer unterstützen die Teilnehmer bei der Ausführung ihrer Übungen.

Yoga Move Classic

Das moderne Training – beansprucht den gesamten Menschen, fordert, entspannt und versorgt dich mit neuer Energie! YOGA move reaktiviert, vitalisiert, stabilisiert und vor allem verbessert es deine Körperfunktionen, indem es Reaktionen auf Reize ausnutzt und den Körper, sowie den Geist stimuliert.

Yoga Move meets Functional

Multifunktionales Athletentraining. Körperlich und geistig anspruchsvoll. Pures Training - die Auseinandersetzung mit dir selbst!

Holger Fuchs

Dynamic Training

Das Kursprogramm „DYNAMIC TRAINING“ ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Holger präsentiert euch eine temperamentvolle und dynamische Trainingseinheit voll von funktionellen Übungen aus den fünf Bereichen Cardio, Strength, Core, Flexibility und Balance. Unterstützt von der passenden Musik erlebt ihr ein modernes Ganzkörpertraining das Spaß, Teamgeist und die einzigartige Stimmung eines Groupfitnesstrainings vereint.

Les Mills Team

Bodypump

BODYPUMP ist das originale Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers.

Bodybalance

BODYBALANCE® ist das 55-minütige Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das deine Beweglichkeit steigert. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODYBALANCE ein tiefenwirksames Workout sowie Ausgleich für den stressigen Alltag.

BodyCROSS Team

Functional Training Mixed Class

Ibiza Boot Camp

Bungee Training

Daniel & Rainer

Daniel & Rainer - 3minutes holistic workout

3minutes ist das ultimative Trainingskonzept um Deinen gesamten Körper gesundheitsorientiert, nachhaltig und intensiv zu trainieren. Dieses intensive und energiegeladene Intervalltraining vereint athletisches Bodyweight Training, Functional Training und Kraftausdauertraining. Dynamische Musik und der Team Push Effekt Deiner Gruppe werden Dich bei jedem Training zu neuen Höchstleistungen motivieren.

Daniel & Rainer – BodyCross Tabata Care Workout

BodyCross Best of Functional

Martin Sedivy

Welcome to Ibiza

Advanced Profiles Next Generation

Dieses Fahrprofil beschäftigt sich überwiegend mit den Themenschwerpunkten Beschleunigungsfähigkeit (Sprintausdauer) und Schnelligkeitsausdauer. Es werden sowohl Aufbau als auch Ablauf gezielt erklärt und die verschiedenen Fehlerquellen des Trainings mit schnelleren Trittfrequenzen (bis max. 110 RPM!) aufgezeigt. Da kurzzeitig intensive Intervallabschnitte gefahren werden, ist diese Class für Fortgeschrittene zu empfehlen.

Climbing to the Top

„Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt“. Getreu diesem Motto werden wir versuchen einen reinen Berganstieg (mit kurzen stehenden Intensivreizen) zu meistern. Ein intensives Grundlagenausdauertraining II (überwiegend 75% HFmax bis 85% HFmax, kurzzeitig höher) über die Dauerperiode, das ein hohes Maß an Konzentration und Willen voraussetzt, mit dem Ziel Kraft- und Stehvermögen zu verbessern.

Pure House Energy

Hoher Kraftaufwand gemischt mit Übungsformen zur Verbesserung der intermuskulären (Verbesserung des Muskelzusammenspiels) und intramuskulären (synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten) Koordination zeichnen diese energiereiche Class aus. Ein Training der Kraftausdauer mit Intervall-Trainingsabschnitten (kurzzeitig über 85% HFmax) und Trittfrequenzen zwischen 60-75 RPM.

Go Up Mountain

Energy & Relax

Ein Grundlagentraining primär über die Dauerperiode mit dosierten Zeitfenstern innerhalb der Einheit zur Eigenbestimmung der Belastungszonen.

Mountain Ride

Kurzzeitige intensive Belastungsspitzen werden über verschiedene Methoden vermittelt und sind die Merkmale dieser Class. „Der Berg im Stehen beginnt, wo der Berg im Sitzen aufhört“

Fun Cycle

Ibiza Ride Party

Frank Thömmes

Functional Circuit

Koordination und Balance müssen nicht immer ruhig und langsam trainiert werden. In der Organisation eines Functional Zirkels ist es möglich abwechslungsreich die Basiselemente funktionellen Trainings intelligent und effektiv zu trainieren. Spaß am eigenen Körper inklusive!

Marcus Schmidt
Functional Circuit

In diesem funktionellen Zirkel werden alle Bewegungsmuster mit und ohne Zusatzgeräte trainiert. Optimale Ergebnisse in minimaler Zeit. Hochwirksames Training mit Spaßgarantie!

Body Weight Training

Training mit dem eigenen Körpergewicht mit Fokus auf Komplexität. Vier Übungen zu jeweils vier Leistungsstufen geeignet für den absoluten Beginner als auch für den absoluten Pro.

Lauftreff

Eine Runde laufen - 30 min

Dynamic Stretch

Functional Circuit Training

Steffen Conrad
Functional movement

führt deinen Körper zu Stabilität und Mobilität in Gelenken welche dies verlernt haben. Es steigert die Körperwahrnehmung und bereitet dich auf jegliches Workout vor. Grundlegende Bewegungsmuster, wie der DeepSquat, werden durch gezieltes Training wieder möglich gemacht oder perfektioniert. Ausgleichsbewegungen fallen dir mit besserer Wahrnehmung auf und du leistest ein sauberes, schonendes und noch effektiveres Training ab. Die Grundlage für Functional Training ist gelegt!

Faszien Training

bereitet dein Bindegewebe auf bevorstehende Belastungen vor und mindert so das Verletzungsrisiko. Gleichzeitig steigert sich deine Performance und du regenerierst wesentlich schneller. Ein Profit für dein Training, dich und deinen Körper

HIIT Training

Kettlebell Training

Mike Selke
Ibiza Ride

Feel your Energy

Power & Emotion

Take you to Paradise

Life is a Mountain

Perform Sports

Functional Women

Mit diesem einzigartigen Konzept wird jede Frau mit Spaß zum Athleten. Basis Bewegungsmuster wie Lunges, Squats, Planks und Pushups werden genutzt um mir vielen Rotationselementen den Körper- und vor allem die Körpermitte auf den Hauptteil vor zu bereiten. Dort gilt es 6 unterschiedliche aber anspruchsvolle Conditioning Kombis die je 11mal hintereinander ausgeführt werden zu bewältigen. Dein Tempo bestimmst du selbst. Jedes Functional Woman Workout ist neu und endet mit einer gemeinsamen kurzen Cool Down. Sei gespannt wie Frau heute trainiert!

Faszien Training mit der Black Roll

Faszientraining hat sich zum festen Bestandteil des Funktionellen Trainings etabliert. Mit Hilfe der Blackroll und anderen Faszienrollen und Bällen kann sehr individuell an Verspannungen und fehlender Flexibilität gearbeitet werden.

ROXX The real Box Workout

Durch dynamische Partnerübungen wird ein abwechslungsreiches und leistungssteigerndes Training für Jedermann geboten. Lass dich von den Experten zum ROXX-Instructor ausbilden und bringe Deine Kunden konditionell auf ein höheres Fitness-Level. ROXX vereint wirkungsvolles Kampfsporttraining mit modernem Functional-Training für den höchstmöglichen Trainingserfolg.

Sylvia

Atemmeditation & Tiefenentspannung

Einfach umsetzbare und verständliche Meditationstechniken. Tiefenentspannung, oder Muskelrelaxationen nach Jakobson. Der Körper kommt zur Ruhe und dein Geist wird frei.