IBIZA DANCE & MORE WEEK
19. - 26. Oktober. 2019

Mo.: 21.10.2019 - Tennis Court

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45
Guilaume Wiess Dance Step	Witti Pahn Step Phan	Rebecca Barthel POWER DUMBELL	Olga Morozova Dance Step	Erduard Aksenov Dance Step

Mo.: 21.10.2019 - Oval

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45
Rebecca Barthel M.A.X. Muscle Activity Excellence	Elisabeth Kagerer bodyART Structure	Marcel Kuhn M-Dance IFAA	Elisabeth Kagerer bodyART Basic (Strength)	Marcel Kuhn DAYO

Di.: 22.10.2019 - Tennis Court

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45	18:00 bis 19:00
Witti Pahn Dance Aerobic	Olga Morozova Dance Step	Rebecca Barthel POWER DUMBELL	Guilaume Wiess Dance Step	Marcel Kuhn M-Step IFAA	Step Special

Di.: 22.10.2019 - Oval

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45	18:00 bis 19:00
Rebecca Barthel SOCCACISE ATHLETIC|FITNESS|TEAM|WORKOUT	Marcel Kuhn 3D Rücken	Erduard Aksenov Pur Dance	Elisabeth Kagerer bodyART Pure	Erduard Aksenov Bodyweight Training	Elisabeth Kagerer bodyART Stretch

Mi.: 23.10.2019 - Tennis Court

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45	18:00 bis 19:00
Guilaume Wiess Dance 4 all	Witti Pahn Step Phan	Guillermo & Christian Glam Dance	Alex Formin Step Moscow	Taras Klimov Dance Step	Step Special

Mi.: 23.10.2019 - Oval

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45	18:00 bis 19:00
Elisabeth Kagerer bodyART Flow ON THE BEACH	Olga Morozova Functional Training	Jutta Schuhn CORE Training	Elisabeth Kagerer bodyART Pure	Marcel Kuhn 3D Rücken	Jutta Schuhn Pilates Flow

IBIZA DANCE & MORE WEEK
19. - 26. Oktober. 2019

Do.: 24.10.2019 - Tennis Court

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45
Guilermo G. Vega Step Spain	Taras Klimov Dance Step next Level	Rebecca Barthel POWER DUMBELL	Alex Formin Step Moscow	Marcel Kuhn Aero-Dance IFAA

Do.: 24.10.2019 - Oval

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45
Patrick Dynamic Pilates ON THE BEACH.	Christian Fernandez Latin Dance	Jutta Schuhn BBP & more	Elisabeth Kagerer bodyART Myofascial	Rebecca Barthel TôsôX BEACH WORKOUT

Fr.: 25.10.2019 - Tennis Court

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30
Guilermo & Christian Step Argentina	Patrick & Marcel Dance Step 4 all	Rebecca Barthel POWER DUMBELL	Alex Formin & Taras Klimov Dance

Fr.: 25.10.2019 - Oval

09:30 bis 10:30	10:45 bis 11:45	12:00 bis 13:00	15:30 bis 16:30	16:45 bis 17:45
Rebecca Barthel SOCCACISE ATHLETIC|FITNESS|TEAM|WORKOUT	Taras Klimov Dance	Jutta Schuhn Rücken Fit	Elisabeth Kagerer bodyART medical & recovery	Marcel Kuhn DAYO

Samstag: 26.10.2019 - Abreise

Stundenbeschreibungen auf den folgenden Seiten.

Guillaume Wies
Dance Step
Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Made in Belgium!

Guillaume Wies
Dance Aerobic 4 all
Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Witti Phan
Step & Phan
Der Name ist Programm! Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Witti in ihrem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken!

Witti Phan
Dance
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.

Olga Morozova
Dance Stepl
Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

Olga Morozova
Dance Step 4 all
Eine Stunde mit der idealen Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

Alex Fomin
Step Moscow
Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse aus Moskau begeistern.

Alex Fomin
Dance
Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden

Jutta Schuhn
Pilates Flow
Der etwas anderes Pilates Kurs -alles im Flow - easy, angenehm und fließend. Jutta setzt hier effektive und sichere Pilates Übungen so zusammen, dass ein Fluss „Flow“ entsteht und der Ablauf wie in einer Choreographie stattfindet! Ein tolles Training für die gesamte Körpermitte und vor allen Dingen die Tiefenmuskeln.

Jutta Schuhn
BBP & more
Jutta Schuhn verbindet fordernde Übungen, die, sinnvoll zusammengestellt, ein hocheffektives Training ergeben und dabei noch für jeden umsetzbar sind

Jutta Schuhn
RückenFit
Ein gesunder und fitter Rücken ist das A und O und die Basis für ein entspanntes Leben. In diesem abwechslungsreichen und nach den neuesten Erkenntnissen zusammen gestellten Training geht es um alltagsnahe Übungen, Fordern soweit es sinnvoll ist, Bewegungsmuster aufbrechen und verbessern, Tiefenmuskeln nutzen und ansteuern und vor allen Dingen aber auch dabei Spaß zu haben!
Jutta zeigt in diesem Workout das ein effektives und gesundheitsbezogenes Rückentraining absolut nicht langweilig sein muss. Abwechslung, Gesundheit und Übungen und Variationen für jeden Level stehen hier im Focus.

Marcel Kuhn
Dance Step
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.

Marcel Kuhn
Step M
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.

Marcel Kuhn
M Dance
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.

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

Patrick Arnold
Dance Aerobic4 all
„Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden“

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

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 Erhohlungsphasen 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
POWER DUMBELL®
Die Königsdisziplin im Krafttraining als Group-Fitness Format! Hypertrophietraining ist eine der nachhaltigsten Trainingsmethoden, um Körperfett zu reduzieren und eine straffe, definierte Figur zu erhalten. Die Langhantel ist das optimale Trainingsgerät, mit dem du diese Ziele im Group- Fitness Bereich erreichen kannst. Group-Fitness-Training mit Musik – die motivierendste Art zu trainieren. Dies alles findest du in unserem neuen POWER DUMBELL® Programm! Die Zielgruppe ist groß, beinahe jeder möchte diese Trainingsziele erreichen und kann an POWER DUMBELL® Kursen teilnehmen: Männer und Frauen, Jüngere und Ältere!

Rebecca Barthel
SOCCACISE®
SOCCer 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. SOCCACISE® ist nicht nur für Fußballer konzipiert, worauf man beim Lesen des Namens schließen könnte, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben.

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

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

Guillermo G. Vega
Glam Dance
Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstiel 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!

Guillermo G. Vega
Step Argentina (ALL)
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 Argentina.

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

Eduard Aksenov
Dance Step next Level (Level 2-3)
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.

Elisabeth Kagerer
bodyART Structure
verbindet die Vielseitigkeit des bodyART Trainings mit einem kurzen Cardioblock.

Elisabeth Kagerer
bodyART Basic (strentgh) ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining im Fluß mit der Atmung. In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung.

Elisabeth Kagerer
deepWORK easy swing ist ein ganzheitliches Cardiotraining. Durch fließende und schwingende Bewegungen bringst Du dein Herzkreislauf-System auf sanfte Weise in Schwung.

Elisabeth Kagerer
bodyART stretch trainiert Deine Beweglichkeit in einer Kombination aus dynamischen Mobilisationen und längeren gehaltenen Positionen.

Elisabeth Kagerer
bodyART flow setzt den Focus auf die Synergie zwischen Atmung und Bewegung. Hier genießt du eine dynamische Mobilisation deiner Meridiane.

Elisabeth Kagerer
deepWORK ein intensives intervallartig aufgebautes Cardiotraining im Einklang mit den 5 Elementen.

Elisabeth Kagerer
bodyART myofascial ist eine sehr intensive Form des bodyART Trainings, mit der du über gezielte Bewegungsabläufe deine faszialen Ketten ansprichst.

Elisabeth Kagerer
bodyART medical & recovery hier liegt der Focus besonders darauf, Achtsamkeit zu schärfen, Blockaden zu lösen und dysfunktionale Bewegungs- und Haltungsmuster wieder ins Lot zu bringen.