

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL WEEK TEILNEHMER KÖNNEN FUNCTIONAL & CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

CYCLING WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

LEVEL 1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN
TREFFPUNKT LAUFTREFF & KURSE AM STRAND: PORTOFINO

MONTAG 09. MAI 2022

09:00 UHR WELCOME „AN DER SHOW BÜHNE“

09:30 UHR BEACH WORKOUT MIT MARCUS

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2	CYCLING AREA
09:30 - 10:30	PER MARKUSSEN DANCE STEP L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE BASIC L 1-3	FRANK THÖMMES FUNCTIONAL WOMAN L 1-3	
10:45 - 11:45	ASJA PAIK DANCE STEP L 2-3	MARCEL KUHN CORE 3 D L 1-3	STEFFEN CONRAD FUNCTIONAL MOVEMENT L 1-3	MARTIN SEDIVY WELCOME TO IBIZA L 1-3
12:00 - 13:00	CARLOS RAMIREZ STEP SPAIN L 2-3	FRANK THÖMMES FASZIEN TRAINING BLACK ROLL L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER MOBILITY TRAINING L 1-3	MIKE SELKE IBIZA RIDE 2021 L 1-3
PAUSE				
15:00 - 16:00	CARLOS RAMIREZ DANCE AEROBIC 4 ALL L 1-3	ASJA PAJK DANCE AEROBIC L 1-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE MEETS FUNC- TIONAL L 1-3	MIKE SELKE FEEL YOUR ENERGY L 1-3
16:15 - 17:15	MARCEL KUHN DANCE STEP L 2-3	PETRONELLA BIHN 3 MINUTES HOLISTIC WORKOUT L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER PERFORMANCE TRAINING L 1-3	MARTIN SEDIVY ADVENCES PROFILES L 1-3
17:30 - 18:30	PER MARKUSSEN DANCE STEP L 2-3	FRANK THÖMMES NEW CORE TRAINING L 1-3	STEFFEN CONRAD FASZIEN TRAINING	MARCUS SCHMIDT LAUF TREFF L 1-3 TREFFPUNKT PORTOFINO

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL WEEK TEILNEHMER KÖNNEN FUNCTIONAL & CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

CYCLING WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

LEVEL 1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN
TREFFPUNKT LAUFTREFF & KURSE AM STRAND: PORTOFINO

DIENSTAG 10. MAI 2022

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2	CYCLING AREA
08:00 - 08:30		MARCEL KUHN DAYO L 1-3	FRANK THÖMMES FUNCTIONAL CIRQUIT L 1-3	
09:30 - 10:30	PER MARKUSSEN P-STEP L 2-3	PETRONELLA BIHN TABATA BODY WEIGHT & CORE L 1-3	STEFFEN CONRAD HIIT TRAINING L 1-3	
10:45 - 11:45	ASJA PAJK DANCE STEP L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE BACK L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER HEALTHY BACK L 1-3	MARTIN SEDIVY CLIMBING TO THE TOP L 1-3
12:00 - 13:00	CARLOS RAMIREZ STEP SPAIN L 2-3	FRANK THÖMMES FASZIEN TRAINING L 1-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE 4 ALL L 1-3	MIKE SELKE POWER & EMOTION L 1-3
PAUSE				
15:00 - 16:00	GUILLERMO G. VEGA STEP ARGENTINA L 2-3	ASJA PAJK DANCE AEROBIC NEXT LEVEL L 2-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER FUNCTIONAL WORKOUT L 1-3	MIKE SELKE TAKE YOU TO PARADISE L 1-3
16:15 - 17:15	PER MARKUSSEN P-DANCE L 2-3	FRANK THÖMMES FUNKTIONAL CIRQUIT L 1-3	STEFFEN CONRAD FASZIEN TRAINING L 1-3	MARTIN SEDIVY PURE HOUSE ENERGY L 1-3
17:30 - 18:30	MARCEL KUHN M-STEP 2021 L 2-3	CARLOS RAMIREZ LATINO DANCE L 1-3		

17:30 MARCUS SCHMIDT - LAUF TREFF, TREFFPUNKT PORTOFINO

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL WEEK TEILNEHMER KÖNNEN FUNCTIONAL & CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

CYCLING WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

LEVEL 1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN
TREFFPUNKT LAUFTREFF & KURSE AM STRAND: PORTOFINO

MITTWOCH 11. MAI 2022

08:30 MARCUS SCHMIDT - LAUF TREFF, TREFFPUNKT PORTOFINO

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2	CYCLING AREA
		8:00 - 08:30 PAUL UHLIR YOGA MOVE SONNENGRUSS L 1-3		
09:30 - 10:30	GUILLERMO G. VEGA STEP NO LIMIT L 2-3	JUTTA SCHUHN TOTAL BODY WORKOUT L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER MOBILITY TRAINING L 1-3	
10:45 - 11:45	MILAN ONDRUS AERO DANCE L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE MEET FUNC- TIONAL L 1-3	FRANK THÖMMES CORE TRAINING L 1-3	MIKE SELKE LIFE IS MOUNTAIN L 1-3
12:00 - 13:00	PER MARKUSSEN DANCE STEP NEXT LEVEL L 3	MARCEL KUHN CORE 3 D L 1-3	PETRONELLA BIHN 3 MINUTES HOLISTIC WORKOUT L 1-3	MARTIN SEDIVY GO UP MOUNTAIN L 1-3
PAUSE				
14:15 - 15:15	GUILLERMO G. VEGA GLAM DANCE L 2-3	PETRONELLA BIHN BUNGEE TRAINING L 1-3	STEFFEN CONRAD FUNCTIONAL MOVEMENT L 1-3	
15:30 - 16:30	PER MARKUSSEN P-STEP L 2-3	JUTTA SCHUHN DYNAMIC PILATES L 1-3	MARCUS SCHMIDT FUNCTIONAL CIRCUIT L 1-3	MIKE SELKE CYCLE TO THE MAX L 1-3
16:45 - 17:45	MILAN ONDRUS STEP N DANCE L 2-3	MARCUS SCHMIDT FUNCTIONAL WORKOUT L 1-3		MARTIN SEDIVY ENERGY & RELAX L 1-3
18:00 - 19:00	GUILLAUME WIES DANCE AEROBIC L 2-3	PETRONELLA BIHN 3 MINUTES HOLISTIC WOR- KOUT L 1-3		

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL WEEK TEILNEHMER KÖNNEN FUNCTIONAL & CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

CYCLING WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

LEVEL 1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN
TREFFPUNKT LAUFTREFF & KURSE AM STRAND: PORTOFINO

DONNERSTAG 12. MAI 2022

08:30 MARCUS SCHMIDT - LAUF TREFF, TREFFPUNKT PORTOFINO

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2	CYCLING AREA
09:30 - 10:30	GUILLAUME WIES DANCE STEP L 1-3	JUTTA SCHUHN RÜCKEN FIT L 1-3	ARNE DERRICKS DYNAMIC PILATES L 1-3	
10:45 - 11:45	MILAN ONDRUS AERO DANCE L 3	PETRONELLA BIHN IBIZA BOOT CAMP L 1-3	PER MARKUSSEN DANCE AEROBIC L 1-3	MIKE SELKE FEEL THE ENERGY L 1-3
12:00 - 13:00	GUILLAUME WIES STEP FROM PARIS L 2-3	ARNE DERRICKS WORK-FLOW L 1-3	PETRONELLA BIHN TABATA BODY WEIGHT & CORE L 1-3	MARTIN SEDIVY IBIZA RIDE PARTY L 1-3
PAUSE				
15:30 - 16:30	MILAN ONDRUS STEP CHOREOGRAPHIE L 3	ARNE DERRICKS ZENSE WORKOUT L 1-3	MARCEL KUHN CORE 3 D TRAINING L 1-3	MIKE SELKE POWER & EMOTION L 1-3
16:45 - 17:45	PER MARKUSSEN P-STEP ADVANCED L 2-3	JUTTA SCHUHN ALL IN ONE WORKOUT L 1-3	MARCUS SCHMIDT STRETCH & RELAX L 1-3	MARTIN SEDIVY FUN CYCLING L 1-3

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL WEEK TEILNEHMER KÖNNEN FUNCTIONAL & CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

CYCLING WEEK TEILNEHMER KÖNNEN NUR CYCLING STUNDEN BESUCHEN !

LEVEL 1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN
TREFFPUNKT LAUFTREFF & KURSE AM STRAND: PORTOFINO

FREITAG 13. MAI 2022

	TENNIS COURT	OVAL	CYCLING AREA
08:00 - 08:30		JUTTA SCHUHN CHI WAKE UP L 1-3	
09:30 - 10:30	GUILLAUME WIES DANCE STEP L 2-3	MARCUS SCHMIDT HIIT TRAINING L 1-3	
10:45 - 11:45	PER MARKUSSEN ICE ICE BABY / DANCE L 2-3	PETRONELLA BIHN BEST OF FUNCTIONAL L 1-3	MARTIN SEDIVY MOUNTAIN RIDE L 1-3
12:00 - 13:00	GUILLAUME WIES DANCE AEROBIC 4 ALL L 1-3	JUTTA SCHUHN PILATES MEETS BALANCE PAD L 1-3	MIKE SELKE TAKE ME TO PARADISE L 1-3
PAUSE			
15:00 - 16:00	PRESENTER TEAM GEMEINSAME ABSCHLUSS CLASS L 1-3		

MILAN ONDRUS

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, tänzerischen 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!

Step Cut

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

Dance Step

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

Funktionelles Training - Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln so das alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewußtes und forderndes Functional Workout erhalten.

Petronelle Bihn, BodyCROSS Team

Ibiza Boot Camp – nach kurzem Warm-Up geht's rund. Dieses Workout powerd dich richtig aus!!

Petronelle Bihn - 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.

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 -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.

Guillaume Wies
Dance Step

Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Made in France!

Guillaume Wies
Dance Aerobic 4 all

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

FRANK THÖMMES
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 11 mal 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.

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!

Asja Pajk - Dance Step

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

Asja Pajk - Dance Aerobic

Erlebe eine unglaubliche Dance Class und lass dich von Asja mitreißen!

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

Latin Dance

DIE Dance Aerobic Stunde! Lass dich in dieser Stunde noch einmal von Carlos mitreißen und erlebe nochmal die Energie.
Milan Ondrus

Guillermo G. Vega
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 Argentina

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

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.

MARCUS SCHMIDT

Lauffreff
Eine Runde laufen - 30 min

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 - Beim HIIT (High Intensity Interval Training) wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt.

ARNE DERRICKS

Work Flow
- Info uin Kürze -

ZENSES – Das Workout für die Sinne WORKitout – das Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

MARTIN SEDIVY

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 Daueremethode, 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.

Energy & Relax
Ein Grundlagentraining primär über die Daueremethode mit dosierten Zeitfenstern innerhalb der Einheit zur Eigenbestimmung der Belastungszonen.

Paul Uhlir
YOGA move Basic

Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist.
In der Philosophie stehen der Synergismus von Yoga Tradition, evidenzbasierter Sportwissenschaft und der modernen Physiotherapie, sowie Emotion, Liebe und Spiritualität.

YOGA move meets Functional

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

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

Beim HIIT (High Intensity Interval Training) wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt.

DOMINIKA TOPPMÖLLER

Mobility Training - Richtiges Training benötigt eine gute Mobilität der Gelenke, sodass ein gutes Zusammenspiel des passiven und aktiven Bewegungsapparates einhergehen kann. Erlebe hier was Mobility für deinen Körper bedeutet.

Performance Training - Ein Zirkeltraining welches Stabilität, Agilität, Kraft für den Ober- und Oberkörper wie auch Plyometrie beinhaltet.

Healthy Back - Hier wird dein Rücken und deine Hüfte fokussiert. Mobilisation der Gelenke, Aktivierung und Einsatz der umliegenden Muskulatur, Entlastung der Wirbelsäule und Ausgleich von Dysbalancen sind der Schwerpunkt dieser Stunde.

Functional Workout - Den Körper in Funktion bringen ist her das Motto, funktionale Übungsabfolgen sollen deinen Körper im Alltag noch mehr stärken.