

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN PINKEN STUNDEN BESUCHEN !

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

MONTAG 06. MAI 2024

09:00 UHR WELCOME „AN DER SHOW BÜHNE“

09:30 UHR BEACH WORKOUT MIT MARCUS TREFFPUNKT PORTOFINO

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2
09:30 - 10:30	PER MARKUSSEN DANCE STEP L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE BASIC 4 ALL	
10:45 - 11:45	MARIO SCHMIDT DANCE STEP L 2-3	MARCUS SCHMIDT FUNCTIONAL CIRQUIT	SENESTIAN PIATEK FREEK STEP L 1
12:00 - 13:00	CARLOS RAMIREZ STEP SPAIN L 2-3	GUILLERMO G. VEGA GLAM DANCE 4 ALL	
PAUSE			
15:00 - 16:00	MARTIAL PUSTOCH DANCE STEP L 2-3	ARNE DERRICKS PILATES 4 ALL	CARLOS RAMIREZ DANCE AEROBIC 4 ALL L 2
16:15 - 17:15	DANIELE MATTEOTTI DANCE STEP L 2-3	SABRINA LOTT  4 ALL	MARIO SCHMIDT DANCE L 1
17:30 - 18:15	GUILLAUME WIES DANCE STEP NEXT LEVEL L 2-3	PAUL UHLIR FASZIEN TRAINING L1-3	PER MARKUSSEN DANCE L 2-3

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN PINKEN STUNDEN BESUCHEN !

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

DIENSTAG 07. MAI 2024

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2
09:30 - 10:30	PER MARKUSSEN P-STEP L 2-3	MARTIAL PUSTOCH DANCE L 1	
10:45 - 11:45	DANIELE MATTEOTTI STEP L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE BACK 4 ALL	GUILLAUME WIES DANCE L 3
12:00 - 13:00	CARLOS RAMIREZ LATINO STEP L 2-3	GUILLERMO G. VEGA LATINO DANCE L 2	ARNE DERRICKS HIIT L 2-3
PAUSE			
15:00 - 16:00	GUILLAUME WIES STEP MADE IN FRANCE L 2-3	MARIO SCHMIDT DANCE L 1	PAUL UHLIR YOGA MOVE 4 ALL AM STRAND 4 ALL
16:15 - 17:15	MARTIAL PUSTOCH STEP L 2-3	SEBASTIAN PIATEK DANCE L 2-3	MARIO SCHMIDT FUNCTIONAL FLOW AM STRAND L 1
17:30 - 18:30	SABRINA LOTT DANCE STEP L 2-3	CARLOS RAMIREZ LATINO DANCE L 2	MARCUS SCHMIDT FASZIEN TRAINING L 1-3

17:30 MARCUS SCHMIDT - LAUF TREFF, TREFFPUNKT PORTOFINO


DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN PINKEN STUNDEN BESUCHEN !

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

MITTWOCH 08. MAI 2024

08:30 MARCUS SCHMIDT - LAUF TREFF, TREFFPUNKT PORTOFINO

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2
		8:00 - 08:30 PAUL UHLIR YOGA MOVE SONNENGRUSS 4 ALL	
09:30 - 10:30	CAROLS RAMIREZ STEP NO LIMIT L 2-3	SABRINA LOTT BODY TONING 4 ALL	MARTIAL PUSTOCH DANCE L 2-3
10:45 - 11:45	SANDRA BURDET AERO DANCE L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE MEET FUNCTIONAL 4 ALL	ARNE DERRICKS WORK FLOW 4 ALL
12:00 - 13:00	DANIELE MATTEOTTI STEP DANCE L 2	SABRINA LOTT  4 ALL	
PAUSE			
14:15 - 15:15	MARIO SCHMIDT STEP NEXT LEVEL L 3	MILAN ONDRUS DISCO DANCE L 2	ARNE DERRICKS BOXOUT 4 ALL
15:30 - 16:30	PER MARKUSSEN P-STEP L 2-3	MARCUS SCHMIDT FUNCTIONAL CIRCUIT 4 ALL	
16:45 - 17:45	GUILLERMO G. VEGA STEP ARGENTINA L 2	SANDRA BURDET DANCE L 1	

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN PINKEN STUNDEN BESUCHEN !

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

DONNERSTAG 09. MAI 2024

08:30 MARCUS SCHMIDT - LAUF TREFF, TREFFPUNKT PORTOFINO

	TENNIS COURT	OVAL	TENNIS COURT 2
09:30 - 10:30	SEBASTIAN PIATEK DANCE STEP L 2-3	GUILLAUME WIES YOGA 4 ALL	
10:45 - 11:45	MILAN ONDRUS AERO DANCE L 3	SANDRA BURDET  L 2	SPECIAL GUEST CRISTINA FORZATI BODY FUNCTIONAL 4 ALL
12:00 - 13:00	SPECIAL GUEST ALEX FERRANTE DANCE STEP L 2-3	SEBASTIAN PIATEK FREEK STEP L 1	GUILLAUME WIES DANCE 4 ALL
PAUSE			
15:00 - 16:00	MILAN ONDRUS STEP CHOREOGRAPHIE L 3	SPECIAL GUEST JULIEN BOSQ AEROBIC DANCE 4 ALL	SANDRA BURDET POWER YOGA 4 ALL
16:15 - 17:15	PER MARKUSSEN P-STEP ADVANCED L 2-3	MARCUS SCHMIDT STRETCH & RELAX 4 ALL	

DANCE & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN ALLE KURSE BESUCHEN !

FUNCTIONAL & MORE WEEK TEILNEHMER KÖNNEN PINKEN STUNDEN BESUCHEN !

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

FREITAG 10. MAI 2024

	TENNIS COURT	OVAL
08:00 - 08:30	SANDRA BURDET YOGA 4 ALL	
09:30 - 10:30	SEBASTIAN PIATEK FINAL STEP L 2-3	ARNE PILATES 4 ALL
10:45 - 11:45	SANDRA BURDET  4 ALL	
12:00 - 13:00	PER MARKUSSEN ICE ICE BABY / DANCE L 2-3	MARCUS SCHMIDT HIIT TRAINING L 2-3
PAUSE		
15:00 - 16:00	ARNE DERRICKS + PRESENTER TEAM ABBA - GEMEINSAME ABSCHLUSS CLASS 4 ALL	

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.

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.

Sandra Burdet -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.

Sandra Burdet - Aero Dance

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

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

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.

ARNE DERRICKS

- Info in Kürze -

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.

Sabrina Lott - 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. Effektiv geht es nicht.

Daniele Matteotti - Step

Erlebe eine klassische STEP Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Lass dich von Daniele mitreißen und begeistern - tolle Stimmung garantiert!!

Daniele Matteotti - Dance

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

Martial Pustoch - Dance Step

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

Martial Pustoch - Dance

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!