

# Tirol Dance & More 07. - 13. Juli 2024



Move your body and have fun...

## SONNTAG 07.07.2024




Um 17:00 Uhr - Welcome & Vorstellung der Presenter mit Live Musik und Sektempfang - „Trachtenmotto“

HINWEIS: Die Stepkurse finden alle auf der OUTDOOR Fläche statt.

## MONTAG 08.07.2024

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
09:45 - 10:45	 SABRINA LOTT Dance Aerobic - L 1 NEU: Einsteigerkurs	HOLGER FUCHS FLEXI-BAR L 1-2	
11:00 - 12:00	PER MARKUSSEN Step L 2-3	PAUL UHLIR  Yoga Move L 1-2	
15:00 - 16:00	SABRINA LOTT Dance Step L 1 NEU: Einsteigerkurs		
16:15 - 17:15	MILAN ONDRUS DANCE L 2-3	HOLGER FUCHS Dynamic Training L 2	
17:30 - 18:15	PER MARKUSSEN Dance Aerobic L 2-3	PAUL UHLIR Faszien Training meets soft X L 1-2 	SABRINA LOTT  Dance Step L 1-2

## DIENSTAG 09.07.2024



	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
09:45 - 10:45	SABRINA LOTT Dance Step L 2-3 	PAUL UHLIR  Yoga Move Back 4 ALL	
11:00 - 12:00	PER P-Dance 4 ALL	HOLGER FUCHS FLEXI-BAR L 4 ALL	
15:00 - 16:00	MILAN ONDRUS Dance Step L 2-3	JUTTA SCHUHN Atheltic Fitness 4 ALL	
16:15 - 17:15	PER MARKUSSEN Dance Step L 4 ALL	PAUL UHLIR  Yoga Move meet Functional 4 ALL	
17:30 - 18:15	SABRINA LOTT Dance Step L 1 NEU: Einsteigerkurs	JUTTA SCHUHN Pilates Flow 4 ALL	

# Tirol Dance & More 07. - 13. Juli 2024




Move your body and have fun...

HINWEIS: Die Stepkurse finden alle auf der OUTDOOR Fläche statt.

## MITTWOCH 10.07.2024

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
08:00 - 08:30	<b>JUTTA SCHUHN</b> CHI WAKE UP im Tagungsraum 4 ALL		
09:45 - 10:45	<b>MILAN ONDRUS</b> Dance Step L 2-3	<b>JUTTA SCHUHN</b> Power, Bauch & Rücken L 1-2	 <b>SABRINA LOTT</b> Dance Flow L 1-2
11:00 - 12:00	<b>PER MARKUSSEN</b> P-Step L 2-3	<b>PAUL</b> Yoga Move Love & Passion L 1-2	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Body Weight Training 4 ALL
12:15 - 13:15		<b>WORLD JUMPING TEAM</b> 	
13:15 - 17:15	Ausflüge, Wandern, Rafting... oder einfach nur das Hotel Genießen!		
17:15 - 18:15	<b>LUCIANO MOTTOLA</b> Dance Step L 2-3	<b>SANDRA BURDET</b> Dance Aerobic L 1 NEU: Einsteigerkurs	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Indoor Cycling 4 all

## DONNERSTAG 11.07.2024




	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
7:30	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Lauffreff (30-45 Minuten)		
09:45 - 10:45	<b>LUCIANO MOTTOLA</b> AERO-Step L 2-3	<b>SANDRA BURDET</b> Power Yoga L 1-2	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Indoor Cycling 4 all
11:00 - 12:00	<b>IVAN KEIM</b> Step L 2-3	<b>JUTTA SCHUHN</b> Step L 1 NEU: Einsteigerkurs	
15:00 - 16:00	<b>SANDRA BURDET</b> Dance Aerobic L 2 	<b>WORLD JUMPING TEAM</b> 	<b>ELISABETH KARGERER</b> BODYART Structure 4 ALL
16:15 - 17:15	<b>LUCIANO MOTTOLA</b> Aero Dance L 2-3	<b>JUTTA SCHUHN</b> Functional Full Body L 2	
17:30 - 18:15	<b>IVAN KEIM</b> Step Dance L 2	<b>SANDRA BURDET</b>  L 1-2	<b>ELISABETH KARGERER</b> BODYART Medical & Recovery 4 ALL
18:30	<b>MARCUS SCHMIDT</b> Lauffreff (30-45 Minuten)		

# Tirol Dance & More 07. - 13. Juli 2024

Move your body and have fun...

HINWEIS: Die Stepkurse finden alle auf der OUTDOOR Fläche statt.

## FREITAG 12.07.2024

	OUTDOOR	TAGUNGSRAUM	KURSRAUM
7:30	MARCUS SCHMIDT Lauftreff (30-45 Minuten)		
09:30 - 10:30	IVAN KEIM Dance Aerobic L 2-3	ELISABETH KARGERER BODYART meets DEEPWORK L 2-3	MARCUS SCHMIDT Indoor Cycling 4 all
10:45 - 11:45	LUCIANO MOTTOLA FINAL STEP L 2-3	WORLD JUMPING TEAM 	HOLGER FUCHS XCO meets Flexi Bar L 1-2
12:00 - 13:00	SANDRA BURDET  L 2	ELISABETH KARGERER BODYART Stretch L 1-2	JUTTA SCHUHN Faszien Training meets Soft X L 4 ALL 

### STUNDENBESCHREIBUNG

#### Ivan Keim - Dance Sensation

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

#### Ivan Keim - Step

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Ivan ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern.

#### Luciano Mottola - AERO Step

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

#### Luciano Mottola - Aero Dance

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

#### Luciano Mottola - Dance Step 4 all

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

#### Sandra Burdet - Dance

Die Verbindung von Tanz und Cardio-Workout. Erlerne zu trendiger Musik eine kreative Choreografie bestehend aus verschiedenen Aerobic- und Tanzelementen. Let's dance, sweat and have fun!

#### Sandra Burdet - Power Yoga

Power Yoga ist ein ganzheitliches, ruhiges und anstrengendes Trainingsprogramm, welches speziell für die Fitness-Begeisterten entworfen wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga vereint Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung.

#### 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.

**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 Groupfitnessstrainings vereint.

#### Milan Ondrus - Dance Step

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

#### Milan Ondrus - Dance

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

#### Milan Ondrus - New Step Moves

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

### STUNDENBESCHREIBUNG

#### 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 - 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

#### 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. Effektiver geht es nicht.

#### Paul Uhlir - YOGA move

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.

#### Jutta Schuhn - Faszientraining meets softX

Faszientraining & Mobility – wichtig für Jeden! Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszienrollen und Bällen von softX.

#### Paul Uhlir - YOGA move meets softX

Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Schneller Beweglich werden, besser regenerieren, höhere Verletzungsprophylaxe und mehr Entspannung.

#### Paul Uhlir - YOGA move meets Functional

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingschwerpunkte 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.

#### Elisabeth Kagerer - BODYART® Structure

Structure arbeitet stark den Kontrast von Yang (kraftorientiert, leichtes Cardiotraining) in der 1. Stundenhälfte zu YIN (Mobility, Balance, Entspannung) zum Ende der Stunde heraus.

#### Elisabeth Kagerer - BODYART® stretch

Anspannung - Entspannung, oder wie wir gerne sagen „release – control“, oder noch besser das Polarisieren zwischen Yin und Yang rückt verstärkt in den Fokus und wird noch konsequenter mit der Atmung verbunden. Der Körper wird ganzheitlich und polarisierend zwischen Stabilität, Mobilität und Flexibilität bewegt oder positioniert sowie gefördert und gefordert. Da auf klassische Kraftübungen verzichtet wird, kann die stabilisierende Kraft besser wahrgenommen und eingesetzt werden. Körper und Geist lernen bzw. verbessern die Ansteuerung dieser stabilisierenden Kräfte. Demzufolge verbessert und entwickelt sich die Mobilität der entsprechenden Gelenke und die Flexibilität der jeweils angesprochenen Muskelgruppen. Das Ziel als Kursteilnehmer ist es, die Bewegungen, einzeln oder kombiniert, im größtmöglichen Bewegungsumfang zu genießen.