

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Sommerbühne	Halle 7	Halle 8	Halle 9	Aussteller	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3	
	Step/Dance	Mixed Zone	Mixed Zone	Mixed Zone	Body & Mind	SISSEL® Space	Mixed Zone	Mixed Zone	Mixed Zone	Functional Arena	Mixed Zone	Seminare	Seminare	Seminare	
09.00 ▼ 09.50	Alessandro Pisanu Functional Step	Sarah Rose POUND® – Rockout. Workout.	Stefan Schneider BLACKROLL® meets Yoga	Marcel Kuhn, Sabrina Lott DOUBLE DANCE – The Grand Opening	Christiane Reiter IFAA Pilates*	Annegret Sattler Wake Up – Reformerkurs für einen energiegelandenen Start in den Tag*	Jutta Schuhn BBP Revolution	Per Markussen P. Step	Magnus Ringberg SPINAL WAVES	Sarah Stöck HYBRID Athletic Boost – der Turbo für dein Fitness		Rainer Höhnle Leistungsoptimierung durch Sport Taping	Peter Schiller Squat Smart – was beim Squat wirklich zählt!	Marco Adebar Der Weg in die Selbstständigkeit als Fitnesstrainer: Chancen und Herausforderungen	
10.20 ▼ 11.10	The amazing ZUMBA® Team Amazing ZUMBA® CLASS – just for you: Fitness-Dance Party	Asja Pajk DANCE YOUR WAY	Sonja Ruprah-Weihs, Erik Burian tsar® Regenerations-training	PetAir HIIT the Beat® Workout Jam	Magnus Ringberg SPACE M YOGA	Annegret Sattler Sissel® OCTOCORE – Funktionelles Training der myofaszialen Ketten	Peter Werle, Christopher Bursch Tôsô X® – Open Air Fight Edition	Mario Schmidt Step 4 All	Stefan Liebezeit FBT – Functional Band Training	Sina Ruppenthal Deadlift Mastery – so perfektionierst du dein Kreuzheben	Thanh Nguyen, Dion Jamison Von Null zum ersten Muscle-up & Handstand – dein Einstieg in Calisthenics!	Katrin Kleinesper Was der Teller mit dem Gefühlen zu tun hat – Emotionen und Essen im Zusammenspiel	Karo Wagner Mental Balance – praktische Tools für den Alltag und für innere Balance	Tigran Mikayelyan ISO ReGeN – Isometric Recovery Training (Philosophie und Hintergründe)	
11.40 ▼ 12.30	Marcel Kuhn PURE STEP – let's groove on!	Sarah Wiesenberg AJAMBOW® Hunting	Tigran Mikayelyan ISO ReGeN – Isometric Recovery Training	Nadine Müller WORLD JUMPING® Jump around the World	Karo Wagner VINYASA Flow – Lebensfreude und Leichtigkeit	Annegret Sattler Reformer Activ Flow*	Jutta Schuhn, Dominika Toppmöller Aerobic Revival	Annika Wolf Tôsô X® – Push your X	Nina Bacher BODEGA moves®	Franziska Piel Perform! Cross Fitness für Alle	Patrick Weyh Die Kraft der Kälte: SUPRFIT Eisbaden für mentale Stärke	Bastian Maier Die Bedeutung von Bewegungsangst und Schmerzkatastrophisierung für die Trainingsfläche	Peter Schiller Optimale Hypertrophie – mehr als nur 8-12 Reps?	Julia Ruch aktivKANZLEI Haftungsausschluss, Health-Disclaimer & Co. – so sicherst du dich und dein Business richtig ab	
13.20 ▼ 14.10	Asja Pajk STEP WITH ME	Sandra Burdet Bachata Sensual Ladystyle	Anette Alvaredo Selbsthypnose – ein Tool zur neurophysiologischen Selbstregulation	Franziska Piel Power Dumbbell®	Petra Havelkova DAYO Emotion & Exercise	Nadja Koller SPINEFITTER meets Pilates	The amazing ZUMBA® Team Strong Nation® and CIRCL Mobility™ Class	Ivam da Silva 365 Deep Work	Theresa Neumüller Xcelerate – dein Turbo-Boost für Kraft & Speed	Oskar Günther BARBELL CYCLING – Olympisches Gewichtheben für Functional Fitness	Calisthenics Show		Pascal Achiti Unlock your Power – Atemtechniken für Peak Performance	Stefan Liebezeit Longevity – dein Schlüssel für ein langes, gesundes und aktives Leben	Rebecca Barthel Krafttraining über 40 – der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensqualität
14.40 ▼ 15.30	Andreas Mjœen StepN'Play	Christiane Reiter Old School Dance – dance for your heart, your soul and your joy	Ivam da Silva Capoeira Flow	Magnus Ringberg SOLID TONE	Stefanie Rohr SAMMOLAHARI®	Nadja Koller Power Reformer Training*	Mathias Naujocks CORE 3D – create your strong back	Nicole Hofrichter Step Up – von Easy zu Intermediate	Mario Schmidt Functional Flow	Sina Ruppenthal Strongman/Strongwoman – echtes Krafttraining für Alltag und Athletik	Thanh Nguyen, Dion Jamison Vom Liegestütz zum Handstand – erlebe die Kunst des Calisthenics live!	Stefan Benz Wie kann ich mein Training auf meinen Zyklus abstimmen?	Annemarie Stein Abnehmen ohne Verzicht	Sonja Ruprah-Weihs, Erik Burian Aktive Regeneration für maximale Leistung – Erholung als Schlüssel zu mehr Kraft und Ausdauer	
16.00 ▼ 16.50	Per Markussen Symmetric Solutions	Sandra Burdet Dance with Style	Mylgia van Uytrecht ZUMBA® GOLD	Philippe Pieper HIIT Workout mit dem Stepboard	Anette Alvaredo Medical Pilates – Hüftbeuger und Rückenmuskulatur im Fokus*	Nadja Koller BODY TONING – ein effektives Ganzkörpertraining mit Toning Bällen	PetAir HIIT the Beat® Workout Jam	Stephanie Rebentisch Tôsô X® – Go with the FLOW	Virginia Winsemann Balance Power – Balance Relax	Rebecca Barthel KETTLEBELL POWER WORKOUT	John Brazier + Team The secret of n.m.s.® performance system		Bastian Maier Richtig und Falsch in der Bewegungslehre – Mythen und Irrtümer	Christian Eidmann-Knull, Julia Zinsmeister Warum Rotationstraining mit dem Seil die Bewegungsqualität von Sportlern verbessert	
17.20 ▼ 18.10	Sabrina Lott Creativ Step	Stefan Schneider BLACKROLL® BANDS – funktionelles Ganzkörper-Workout	Ivam da Silva Latino Moves	Christopher Bursch Tôsô X® – The Final Fight	Magnus Ringberg YOGA WITH BLOCKS	Anette Alvaredo Balance- und Stabilitätschallenge mit dem SPINEFITTER und Toning Ball	Nadine Müller WORLD JUMPING® Remix – eine perfekte Mischung aus Boxen, Tanzen und intensivem Workout	Andreas Mjœen DanceN'Play	Alessandro Pisanu Postural Flow	Moritz Mader Kraftdreikampf (Squat, Bench, Deadlift)	Calisthenics Show		Katrin Kleinesper Ernährung in den Wechseljahren – Frischer Wind in der heißen Phase	Marco Adebar Berufshaftpflicht, Rente, BU & Co – Welche Versicherungen benötigt man als Trainer?	

*** Special Class von 12.35 Uhr bis 13.15 Uhr mit Isaac Kyere / AFROLETICS™

** Das Casting findet im Rahmen der Core 3D Stunde statt. Es handelt sich um eine normale Kurseinheit.

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN (Stand: 19/September 2025) / Den aktuellen Kursplan findest du am Kongresstag direkt am Check-in / * Spezifische Inhalte für Pilates Weiterbildungen (DPV) / ** Treffpunkt am Check-in

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Sommerbühne	Halle 7	Halle 8	Halle 9	Aussteller	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3
	Step/Dance	Mixed Zone	Mixed Zone	Mixed Zone	Body & Mind	SISSEL® Space	Mixed Zone	Tôsô X®	Mixed Zone	Functional Arena	Mixed Zone	Seminare	Seminare	Seminare
09.00 ▼ 09.50	Luciano Mottola Step Style	Alessia Piccinini AEROVIBES	Sonja Ruprah-Weihs, Erik Burian Kraftquelle Regeneration! by tsar® – Spannungen abbauen, Körper neu ausrichten	Dominika Toppmöller CORE 3D – create your strong back	Virginia Winsemann Mobility and Flex Flow	Annegret Sattler Wake Up – Reformerkurs für einen energiegeladenen Start in den Tag*	Alessandro Pisanu Functional Bodyweight	Jude Lee Where There's an X, There's a Way	Michaela Süßbauer GLOW and GROW – kraftvolle Asanas treffen auf dynamische Bewegungen	Oskar Günther PLYOMETRIC TRAINING – mehr Explosivkraft für deinen Sport	Sebastian Kienle powered by Red Bull Lauftechnik – mit Bildern zum besseren Lauf	Franziska Piel My personal best! Der Weg zu meinem erfolgsgarantierten Trainingsplan	Peter Schiller Lock out = Knock-out? Gelenkstellung beim Krafttraining – Mythen vs. Fakten	Annemarie Stein Deine Energiewende mit Hilfe des Fettstoffwechsels
10.20 ▼ 11.10	The amazing ZUMBA® Team Amazing ZUMBA® CLASS – just for you: Fitness-Dance Party	Sarah Wiesenberg AJAMBOW® Slow	Cigdem Ataman Yoga Meets Piano – Go with the Flow	PetAir HIIT the Beat® Workout Jam	Stefanie Rohr SAMMOLAHARI®	Annegret Sattler Sissel® OCTOCORE meets Pilates	Nadine Müller WORLD JUMPING® – Holy Moly, hier springst du über dich hinaus	Sebastian Piatek Step it up!	Theresa Neumüller X-Burn – deine Energie, dein Feuer!	Rebecca Barthel HIIT EMOM – The Ultimate Functional Circuit	Thanh Nguyen, Dion Jamison Von Null zum ersten Muscle-up & Handstand – dein Einstieg in Calisthenics!	Annemarie Stein Gelenke stärken mit den richtigen Nährstoffen	Stefan Liebezeit Longevity NOW – Dein Fahrplan für mehr Lebensqualität ab heute	Verena Wiechers High Intensity Kurse ohne Beckenbodenbeschwerden
11.40 ▼ 12.30	Per Markussen Burn Baby Burn! (DISCO)	Sarah Rose POUND® – Rockout. Workout.	Anette Alvaredo Duo Pilates – kreativer Fun und Effektivität mit Partnerübungen*	Jude Lee Total Bodyconditioning – Pump and Flex	Daniela Pignata-Mantziaris BODYART® – From Yang to Yin	Christiane Reiter Reformer – Legs and More*	Franziska Piel Power Dumbbell® HIIT	Annika Wolf Tôsô X® – From Slow to Flow	Luciano Mottola Body Flow Sequences	Sina Ruppenthal Olympisches Gewichtheben – Technik, Power & Präsenz	John Brazier + Team The secret of n.m.s.® performance system	Jutta Schuhn Women BestAGE Fitness 2.0 – Why & What	Petra Havelkova, Stephanie Rebutisch Leben im Gleichgewicht: Mission Possible	Stefan Schneider Schlaf – dein wichtigstes Werkzeug zur Regeneration
13.20 ▼ 14.10	Alessia Piccinini STEP AND STYLE	Christiane Reiter Meridian Stretch	Stefan Schneider BLACKROLL® Faszien & Mobility	Mathias Naujocks Workout – It Takes Two	Petra Havelkova DAYO Emotion & Exercise	Anette Alvaredo SPINEFITTER Fitness Programm	The amazing ZUMBA® Team Amazing ZUMBA® CLASS – just for you: Fitness-Dance Party	Peter Werle Tôsô X® – Unlock the Kombi-Matrix	Sebastian Piatek AeroDance & Style	Sarah Stöck, Sebastian Kienle Indoor Bootcamp	Calisthenics Show	Pascal Achiti Unlock your Power – Atemtechniken für Peak Performance	Stefan Benz Großes Blutbild war gestern: Moderne Diagnostik zur Optimierung deiner Gesundheit	Alexandra Fusch aktivKANZLEI Fallstricke im Online-Business: rechtssicher durchstarten im digitalen Raum
14.40 ▼ 15.30	Marcel Kuhn MULTI STEP FUSION	Tigran Mikayelyan ISO ReGeN – Isometric Recovery Training	Virginia Winsemann Flow Power Pilates*	So-Yoon Gunter Full Body Fusion	Karo Wagner Stress Release – Körperpraxis für alle	Nadja Koller ATHLETIC REFORMER*	Leonardo Picardi Old school X	Stephanie Rebutisch M.A.X.® Muscle Activity Excellence	Luciano Mottola Feel the Flow Dance	Moritz Mader Kraftdreikampf (Squat, Bench, Deadlift)	Adrienne Banhegyi Jump-Rope-Masterclass	Katrin Kleinesper Bist du sauer? Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf die Gesundheit	Sonja Ruprah-Weihs, Erik Burian Body Management by tsar® – Ungünstige Haltungsmuster gezielt auflösen	Verena Wiechers Beckenboden und Fitnesstraining – was sollte jede Trainerin wissen?
16.00 ▼ 16.50	Alessandro Pisanu Functional Step	Nina Bacher BODEGA reflow®	Michaela Süßbauer BAM – Body Athletic Move	Mario Schmidt Flow with me	Cigdem Ataman Deep Dive – with live Piano	Nadja Koller MAGIC CIRCLE®	Sebastian Piatek DANCE4ALL – The Grand Final	Jude Lee Time to Raise Your X	Jutta Schuhn BodyBurn Kurzhantel Power – dein effektives Ganzkörper Workout	Stefan Liebezeit Kettlebell Power Hour	Calisthenics Show	Bastian Maier Selbstwirksamkeit und chronischer Schmerz	Rainer Höhnle Leistungsoptimierung durch Sport Taping	

*** Special Class von 12.35 Uhr bis 13.15 Uhr mit Isaac Kyere / AFROLETICS™

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN (Stand: 19/September 2025) / Den aktuellen Kursplan findest du am Kongresstag direkt am Check-in / * Spezifische Inhalte für Pilates Weiterbildungen (DPV) / ** Treffpunkt am Check-in