

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Sommerbühne	Halle 7	Halle 8	Halle 9	Halle 10	Aussteller	Sportplatz	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	Kraftraum	Mixed Zone	Endurance Zone	Seminare	Seminare	Seminare	
09.00 ▼ 09.50	ZUMBA® Special ZIN™ MEMBERS ONLY	Maria Stumbeck JazzFunk	Sarah Rose POUND® - Rockout - Workout	Marcel Kuhn, Step Party – Let's get started	Magnus Ringberg Space M Yoga	Annegret Sattler Funktionelles Beckenbodentraining mit dem SPINEFITTER	Sebastian Piatek Easy Dance Class: Pop, Hip-Hop & Funky	Leonardo Picardi Old school X	Christiane Reiter Meridian Stretch	Rebecca Barthel Hybrid Power – Wenn Kraft auf Ausdauer trifft				Sina Ruppenthal Strongman-Training für Alltags-Athlet:innen – Funktionelle Stärke für das echte Leben	Bastian Maier Angstfrei und belastbar: Training bei chronischen Schmerzen	Nina Bacher Reborn Strong – Zurück zur Kraft, die schon immer in dir steckt!	
10.20 ▼ 11.10	ZUMBA® Special ZIN™ MEMBERS ONLY	Sandra Burdet Bachata Sensual Ladystyle	Stefan Schneider BLACKROLL® – Faszien & Mobility	Alessandro Pisanu Functional Step	Steffi Rohr + Team SAMMOLAHARI®	Steffi Stiefvater Pilates-Reformer Flow	Sabrina Lott CORE 3D – create your strong back	Carlos Ramirez Aerobic & Dance	Christopher Bursch Tôsô X – All Levels	Oskar Günther Plyometric Training Magnus Ringberg Loaded Mobility		Thanh Nguyen / Dion Jamison Von Null zum ersten Muscle-up & Handstand – Dein Einstieg in Calisthenics!		Franziska Piel Warum Training wirkt – oder scheitert: Zeitfenster, Gehirn und der Lernvorsprung aus der Kindheit	Jutta Schuhn Women BestAge Fitness 04: Longevity Trainingsstrategien für Frauen		
11.40 ▼ 12.30	The amazing ZUMBA® Team Amazing ZUMBA® CLASS – JUST FOR YOU!		Olga Stefanowicz Videoclip Dance	Luciano Motolla Step Style	Christiane Reiter IFAA-Pilates	Annegret Sattler Stützkraft verbessern mit dem OCTOCORE	Nadine Müller WORLD JUMPING® Jump around the World	Peter Werle Tôsô X FunXional	Sandra Burdet Aero Dance Style		Peter Schiller Praxisseminar: Wie fühlt sich echtes Muskelversagen an? Oberkörper Masterclass			Rebecca Barthel Stark ab 40 – Warum Krafttraining jetzt wichtiger ist als je zuvor		Patrick Weyh Eine starke Performance beginnt mit der richtigen Atmung	
13.20 ▼ 14.10	Carlos Ramirez Vertical Step	Benjamin Eiermann / Tina Zettelmeier Let's do the Cha Cha – and the Jive!	Stephanie Rebentisch Tôsô X – Kick it like Steffi	Franziska Piel Power Dumbbell®	Karo Wagner + Team Vinyasa Yoga: Die Essenz	Steffi Stiefvater Functional Pilates Reformer	Sabrina Lott Dance in Motion – just feel & flow	Petra Havelkova + Team DAYO – Emotion & Exercise	Magnus Ringberg Spinal Freedom	Sina Ruppenthal Strongman/Strongwoman – Echtes Krafttraining für Alltag und Athletik	Martin Sedivy Praxisseminar: Power & Control	CALISTHENICS SHOW		Oskar Günther Fueling for Performance – die richtige Ernährung für maximale Leistungsfähigkeit	Katrin Kleinesper Wechseljahre – Dieses Seminar verspricht dir Abkühlung in der heißen Phase		
14.40 ▼ 15.30	Sebastian Piatek Step Party	Maria Stumbeck Commercial Dance	Stephanie Rebentisch Techno Yoga	Alessandro Pisanu Functional Bodyweight	Leslie Stuart Barre Pilates	Annegret Sattler Stabilität beginnt im Nervensystem: Training mit dem SPINEFITTER	The amazing ZUMBA® Team Amazing ZUMBA® CLASS – JUST FOR YOU!	Dominika Toppmöller Contemporary Dance	Theresa Neumüller The X Within – Entdecke die Kraft, die bereits in dir steckt!	Magnus Ringberg You GO – I GO! Superset Workout		Thanh Nguyen / Dion Jamison Vom Liegestütz zum Handstand – Erlebe die Kunst des Calisthenics live!		Karo Wagner Resilienz stärken – gelassen mit Stress umgehen	Peter Schiller Hypertrophie – Deep Dive		
16.00 ▼ 16.50	Marcel Kuhn / Sabrina Lott The Grand Final – Step Edition	Olga Stefanowicz Urban Dance Zone	Pascal Achiti Breathe Deep – Die geführte Breathwork Session für Energie, Fokus und innere Balance	The amazing ZUMBA® Team STRONG Nation® & CIRCL Mobility™ Class	Anette Alvaredo Medical Pilates: Leg Stability – Funktionelles Beinachsentraining	Christiane Reiter Reformer Training	Nadine Müller WORLD JUMPING® Holy Moly	Luciano Motolla Body Sculpture Workout	Annika Wolf Tôsô X – No Limits Mode	Franziska Piel Perform! Cross Fitness für Alle!		CALISTHENICS SHOW		Patrick Weyh Die Kraft der Kälte: SUPRFIT Eisbaden für mentale Stärke	Bastian Maier Mythen und Irrtümer des medizinischen Fitnesstrainings	Katrin Kleinesper Der Darm als Schaltstelle für ein aktives Immunsystem	
17.20 ▼ 18.10							<p>TEAM TÔSÔ X</p>										

	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4	Halle 5	Halle 6	Sommerbühne	Halle 7	Halle 8	Halle 9	Halle 10	Aussteller	Sportplatz	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	Kraftraum	Mixed Zone	Endurance Zone	Seminare	Seminare	Seminare	
09.00 ▼ 09.50	Carlos Ramirez Spanish Step	Ivan Keim Lyrical Jazz	Sarah Rose POUND® - Rockout - Workout	Alessandro Pisanu Functional Bodyweight	Mario Schmidt Soulful Yoga Flow	Annegret Sattler Stützkraft verbessern mit dem OCTOCORE	Jude Lee Tôsô X – X will mark the spot... Let's go discover	Luciano Motolla Feel the Flow Dance	Anette Alvaredo Medical Pilates: Effektives Rückbildungs- Pilates	Rebecca Barthel Functional Strength				Oskar Günther Natürliche Lebensmittel als Supplements	Peter Schiller Kalorienüberschuss in der Aufbauphase	Stefan Schneider Schlaf – Dein wich- tigste Werkzeug zur Regeneration	
10.20 ▼ 11.10	Sebatian Piatek Easy Step 4ALL	Mylgia van Uytrecht ZUMBA® Gold	Stefan Schneider BLACKROLL® meets Yoga	Dominika Toppmöller CORE 3D – create your strong back	Virginia Winsemann Flow Power Pilates	Steffi Stiefvater Functional Pilates Reformer	The amazing ZUMBA® Team Amazing ZUMBA® CLASS – JUST FOR YOU!	Theresa Neumüller X-Flow Combat	Sandra Burdet Yoga on Beat			Thanh Nguyen / Dion Jamison Von Null zum ersten Muscle-up & Hand- stand – Dein Einstieg in Calisthenics!		Sina Ruppenthal Stärker werden statt erschöpft zu sein – Warum Trainings- steuerung mehr be- nötigt als Disziplin	Bastian Maier Nocebo-Kommunika- tion – Wenn Sprache Gift wird		
11.40 ▼ 12.30	Ivan Keim Step Flow		Maria Stumbeck Hip-Hop	Jutta Schuhn FullBody Longevity Workout	Leslie Stuart Sculp Pilates	Annegret Sattler Stabilität beginnt im Nervensystem: Training mit dem SPINEFITTER	Christopher Bursch Tôsô X – The Fox Explosion	Carlos Ramirez Latin Jazz	Luciano Motolla Body Flow Sequences	Oskar Günther Barbel Cycling – Olympisches Gewichtheben für Functional Fitness	Peter Schiller Praxisseminar: Leg Day bis ans Limit				Petra Havelkova / Stephanie Rebentisch Körper und Geist : endlich ein Team	Rainer Höhnle Leistungsoptimie- rung durch Sporttaping	
13.20 ▼ 14.10	Alessandro Pisanu Functional Step	Olga Stefaowicz Street Fusion	Nina Bacher BODEGA moves®	Peter Werle Tôsô X KombiCodeX	Virginia Winsemann Mobility and Flex Flow	Nadja Koller Reformer FULL Body Training	Jutta Schuhn Core Health Workout	Sebastian Piatek AeroDance für alle	Anette Alvaredo Selbsthypnose: ein Tool zur neurophysiologi- schen Selbstregu- lation		Martin Sedivy Praxisseminar: Train the Trainer	CALISTHENICS SHOW		John Brazier + Team The secret of n.m.s.® performance system	Rebecca Barthel Krafttraining ab 40 – Was sich im Training wirklich verändern sollte	Pascal Achiti Die Atmung: Performance und Gesundheit transformieren	
14.40 ▼ 15.30	Marcel Kuhn Step – Let's dance & groove	Maria Stumbeck Jazz Ballett	Stefan Schneider Myofascial Mobility Flow mit BLACKROLL®	Jude Lee Workout – only the strong survive	Petra Havelkova + Team DAYO – Emotion & Exercise	Nadja Koller Reformer with SISSEL® PROBAGS	Julia Bähr WORLD JUMPING® Feel the Beat	Mario Schmidt The Beat Inside	Annika Wolf Tôsô X – Flow & X	Sina Ruppenthal Olymp. Gewichthe- ben – Technik, Power & Präzision		Thanh Nguyen / Dion Jamison Vom Liegestütz zum Handstand – Erlebe die Kunst des Calisthenics live!		Peter Schiller Muskelaufbau für Best Ager (50+)	Katrin Kleinesper Wie Essen unser Fühlen beeinflusst		
16.00 ▼ 16.50	Mario Schmidt Step from Vienna	Benjamin Eiermann / Tina Zettelmeier Latin Moves		Jutta Schuhn Band Attak – kleines Band, große Wirkung	Karo Wagner + Team 5D Yoga – Flow, Breathe, Feel, Reconnect & Deep Relax	Nadja Koller Reformer BALLANCE	Jude Lee Tôsô X – Step to the Next Level	Ivan Keim Stretching & Flow		Nina Bacher Functional Circuit – Full Body Energy				Anette Alvaredo Pilates Teaching Excellence: Principles and Practice			