

SAMSTAG, 20.9. / EINLASS 8 UHR



* 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.

	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 energiege- landenen 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 Selbständigkeit 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 tsa® 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 Tösö 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 & Hand- stand – 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 Tösö 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 Schmerzkatastro- phisierung für die Trainingsfläche	Peter Schiller Optimale Hypertro- phie – 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 neurophysio- logischen 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	Christian Eidmann- Knull, Julia Zinsmeister Rope Flow	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 Mjoen 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/Strong- woman – 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?	Annetarie Stein Abnehmen ohne Verzicht	Sonja Ruprah-Weihs, Erik Burian Aktive Regenera- tion 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 Ganz- körpertraining mit Toning Bällen	PetAir HIIT the Beat® Workout Jam	Stephanie Rebentisch Tösö 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	Sina Ruppenthal Wie trainieren die stärksten Männer Deutschlands? Eine Trainingsanalyse führender Strong- man-Athleten	Bastian Maier Richtig und Falsch in der Bewegungs- lehre – Mythen und Irrtümer	Christian Eidmann-Knull, Julia Zinsmeister Warum Rotationstrai- ning mit dem Seil die Bewegungsqualität von Sportlern verbessert
17.20 ▼ 18.10	Sabrina Lott Creativ Step	Stefan Schneider BLACKROLL® BANDS – funktionelles Ganz- körper-Workout	Ivam da Silva Latino Moves	Christopher Bursch Tösö X® – The Final Fight	Magnus Ringberg YOGA WITH BLOCKS	Anette Alvaredo Balance- und Stabili- tätsherausforderung mit dem SPINEFITTER und Toning Ball	Nadine Müller WORLD JUMPING® Remix – eine perfekte Mischung aus Boxen, Tanzen und intensi- vem Workout	Andreas Mjoen DanceN'Play	Alessandro Pisanu Postural Flow	Moritz Mader Kraftdreikampf (Squat, Bench, Deadlift)		Katrin Kleinesper Ernährung in den Wechseljahren – Frischer Wind in der heißen Phase	Marco Adebar Berufspflicht, Rente, BU & Co – Welche Versicherun- gen benötigt man als Trainer?	

Special Class*
AFROLETICS™

Calisthenics
Show

IFAA Prime
Casting™

Calisthenics
Show

Alle Kurse immer aktuell in deiner IFAA App – jetzt verfügbar im Google Play Store und im App Store.



Änderungen vorbehalten!

