

SONNTAG, 21.9. / EINLASS 8 UHR

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



	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	SISSSEL® Space	Mixed Zone	Tösö 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 energiege-ladenen 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 erfolgs-garantierten Trainingsplan	Peter Schiller Lock out = Knock-out? Gelenkstel-lung beim Kraft-training – Mythen vs. Fakten	Annemarie Stein Deine Energiewen-de 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® OCTOCO-RE meets Pilates	Nadine Müller WORLD JUM-PING® – 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 Lebensquali-tät ab heute	Verena Wiechers High Intensity Kurse ohne Beckenboden-beschwerden
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 Bodycon-ditioning – Pump and Flex	Daniela Pignata-Mantziaris BODYART® – From Yang to Yin	Christiane Reiter Reformer – Legs and More*	Franziska Piel Power Dumbbell® HIIT	Annika Wolf Tösö 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 Rebertisch Leben im Gleich-gewicht: 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	Special Class* AFROLETICS™	Peter Werle Tösö X® – Unlock the Kombi-Matrix	Sebastian Piatek AeroDance & Style	Sarah Stöck, Sebastian Kienle powered by Red Bull 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 Rebertisch 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? Ein-fluss des Säure-Basen-Haushalts auf die Gesundheit	Sonja Ruprah-Weihs, Erik Burian Body Management by tsar® – Un-günstige Haltungsmuster gezielt auflösen	Verena Wiechers Beckenboden und Fitnessstraining – 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 Kurz-hantel Power – dein effektives Ganzkörper Workout	Stefan Liebezeit Kettlebell Power Hour	Thanh Nguyen, Dion Jamison Vom Liegestütz zum Handstand	Bastian Maier Selbstwirksamkeit und chronischer Schmerz	Rainer Höhnle Leistungsoptimie-rung durch Sport Taping	

Änderungen vorbehalten!

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

