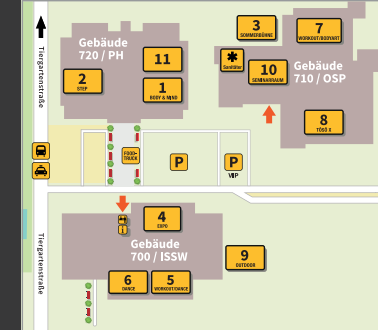


SAMSTAG - 17.9.2022

Einlass 08.00 Uhr

**DER IFAA-FESTIVAL-FITNESS-SPIRIT:
UNTER FREUNDEN VIELFALT GENIEßEN!**



	HALLE 1	HALLE 2	3	HALLE 4	HALLE 5	HALLE 6	HALLE 7	HALLE 8	9	10
🕒	BODY & MIND	STEP	SOMMERBÜHNE*	EXPO Aktionsfläche	WORKOUT / DANCE	DANCE	BODYART®	TÔSÔ X®	OUTDOOR**-ISSW*** SPORTPLATZ	SEMINARRAUM
09.00 ▼ 10.00	Christin-Nicole Hebach Patricia Schuhajek BODEGA moves®	Per Markussen P. Step	Nadine Müller WORLD JUMPING® – Party Deluxe	Janneke van Amelsvoort Aerial Yoga Nederland – Aerial Yoga	Papa Faye Stick Workout by Papa Faye	Olga Stefanowitz Girls Pop	Alexa Lê & Team BODYART® School Welcome Class – The Concept	Theresa Neumüller Guten Morgen Heidelberg		Rainer Höhne n.m.s.® performance system – Dysbalan- zen einfach erkennen und korrigieren
10.20 ▼ 11.20	Christiane Reiter Modern Pilates	Sabrina Lott Creativ Step	Mathias Naujocks CORE 3D – Funktionelles Rückentraining	Peter Schiller TRX® – Suspension Trainer	Christian Polanc dancit® by Christian Polanc	Iva Mojžišková Lyrical Dance	Janni Giannakakis Daniela Mantziaris HEALTH ACADEMY by BODYART® School – Mobility meets Myofascial Training	Christopher Bursch Rumble with THE FOX	Dominika Toppmöller Outdoortraining	Katrin Kleinesper Detoxen – Ein Trend, der für Sportler ein Muss ist?
11.40 ▼ 12.40	Melanie von Alberti MEDICAL Yoga Deine Lymphe; Genuss statt Per- formance	Marcel Kuhn STEP ON FIRE	Per Markussen P. Dance	Anne Sattler SPINEFITTER by Sissel®	Franziska Piel Functional Workout of the Day „All out“	Sandra Burdet Aero Dance Style	Remo Stefanic Ivam da Silva DEEPWORK – Power of Polarity	Peter Werle Tôsô X – Der Mythos „Technik“ – busted...		Sven Schmidt SCHWINN® Cycling – Das individuelle GF-Pro- gramm für (Wieder-)Ein- steiger und ambitionierte Sportler
13.00 ▼ 14.00	Karo Wagner VINYASA Power Yoga für alle	Jude Lee Tôsô X Step – Step to the Future	Jutta Schuhn Functional Full Body	Michael Dela Cruz Christian Polenz YAB® YAB.WORKOUT	Dario Guadagnoli AeroDance	Annabelle Neudam GROOVE Dance			Peter Schiller Performance Trainer	Leonardo Picardi Tôsô X – News & Stories
14.20 ▼ 15.20	Christiane Reiter Meridian Stretch – schnell und effektiv schmerzfrei!	5. IFAA FUN WORKOUT LIVE STREAM	Schweppy 4STREATZ® Summer Edition	Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian tsar® Regenerations- bandtraining – Das Training zum Training	Dominika Toppmöller Aerobic Revival	Per Markussen House	Alexa Lê Daniela Mantziaris BODYART® – Strength & Flow	Stephanie Rebentisch Bandagen Feuerwerk		Katrin Kleinesper Der Darm als Schaltstelle für unser Immunsystem
15.40 ▼ 16.40	Tigran Mikayelyan ISO ReGeN – Isometric Recovery Training	Alexis Daudin Step Energy	Franziska Piel Peter Schiller Power Dumbell®	Nadine Müller WORLD JUMPING® – Summer Body Workout	Jutta Schuhn Facial Moves & Tone	Milan Ondrus Dance M.O.V.E.S.	Janni Giannakakis Remo Stefanic Ivam da Silva BODYART® X Cross – Fascia Moves & Release	Annika Wolf Tôsô X – Power House		John Brazier Takama Sports Performance – Pre Training
17.00 ▼ 18.00	Karo Wagner Yin Yoga – Entspannung pur!	Milan Ondrus Step Fusion	Petra Havelkova Sandra Burdet Marcel Kuhn DAYO – Emotion & Exercise	Janneke van Amelsvoort Bungee Super Fly® – Workout	Mathias Naujocks FLEXI-BAR® – FLEXI 2.0	Dario Guadagnoli Dance for All	Alexa Lê & Team BODYART® School – Final Class & Stretch	Christopher Busch Theresa Neumüller Jude Lee Tôsô X – Together we stand		Rainer Höhne Leistungsoptimierung durch Sport-Taping

* Bei nicht geeigneten Wetterbedingungen finden die Kurse in Halle 11 statt.

** Outdoortraining findet bei Wind und Wetter Outdoor statt.

*** Institut für Sport und Sportwissenschaft Heidelberg