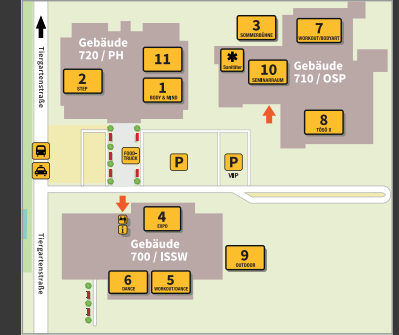


SONNTAG - 18.9.2022

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 / DANCE	SOMMERBÜHNE*	EXPO Aktionsfläche	WORKOUT / DANCE	DANCE	WORKOUT	TÔSÔ X®	OUTDOOR**-ISSW*** SPORTPLATZ	SEMINARRAUM
09.00 ▼ 10.00	Tina Albrecht Good Morning Yoga Class „Twist your Spine“	Alexis Daudin Ending Summer Step	Stephanie Rebentisch M.A.X.® – Muscle- Activity-Excellence	Peter Schiller TRX® – Suspension Trainer	Anne Sattler Sissel Mobilyzor – Steigerung des Wohlbefindens	Iva Mojžišková Dance Explosion	Dominika Toppmöller CORE 3D – Funktio- nelles Rückentraining	Leonardo Picardi Tôsô X – Wake Up Class		Rainer Höhnle Knieprobleme – Wie kann n.m.s.® per- formance system Teil der Lösung sein?
10.20 ▼ 11.20	Anette Alvaredo Faszination Faszien Flow	Dário Guadagnoli Dance Step	Mathias Naujocks Bodyweight Workout	Nadine Müller WORLD JUMPING® – Jump around the World	Papa Faye Stick Workout by Papa Faye	Olga Stefanowitz Street Dance	Jutta Schuhn Cross Shape	Jude Lee How Much Do You Want It (X)		Barbara Krautwurst Multitalent Becken- boden – Was dieser Muskel alles kann!
11.40 ▼ 12.40	Christiane Reiter Klassisches Pilates	Milan Ondrus Step Challenge	Fares Soltani Aero Emotion	Papa Faye Bungee Super Fly® – Combat	Annabelle Neudam GROOVE Dance	Marcel Kuhn Aero Dance	Patryk Tomacewski Functional Flow	Klaus Kirsch Partner- & Prätzen- training		Peter Schiller Frauen und Training
13.00 ▼ 14.00	Melanie von Alberti MEDICAL Yoga Lady Milz – Blutquali- tät und Immunkom- petenz		Per Markussen Symmetric Solution	Franziska Piel Performance Work- out „Cardio meets Strength“	Michael Dela Cruz Christian Polenz YAB® YAB.WORKOUT	Sandra Burdet Pure Dance	Jude Lee Arms & Legs x-treme			Rainer Höhnle Leistungsoptimierung durch Sport-Taping
14.20 ▼ 15.20	Anette Alvaredo Medical Pilates – Die Brustwirbelsäule und ihre Einschränkungen	Patryk Tomacewski Step Aerobic	Jasmin Mechler WORLD JUMPING® – Feel the Rhythm	Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian tsar® Regenerations- bandtraining – Das Training zum Training		Mathias Gronostay Sandra Grziwok dancit® by Christian Polanc	Franziska Piel Power Dumbell® HIIT	Thierry Hermans Envision Combat 2.0	Dominika Toppmöller Outdoortraining	John Brazier Takama Sports Performance – Post Training
15.40 ▼ 16.40	Tina Albrecht Yoga – M. iliopsoas „Der Seelenmuskel“	Fares Soltani Step Fusion	Schweppey 4STREATZ® – 90's Party	Janneke van Amelsvoort Aerial Yoga Nedeland – Aerial Yoga Relax		Sabrina Lott Marcel Kuhn Dance & Groove	Barbara Krautwurst Sinnvolles Beckenbodentraining	Peter Werle Kombimania – Aufbau und Musik		Sven Schmidt SCHWINN® Cycling Das individuelle GF-Pro- gramm für (Wieder-) Ein- steiger und ambitionierte Sportler
17.00 ▼ 18.00	Patricia Schuhajek Christin-Nicole Hebach BODEGA reflow®	Alexis Daudin AerOriginal Dance		Jutta Schuhn Stability & Mobility Flow		Petra Havelkova Sandra Burdet Marcel Kuhn DAYO – Emotion & Exercise	Anette Alvaredo Free your Spine mit dem SPINEFITTER by Sissel®	Annika Wolf Christopher Bursch Stephanie Rebentisch Tôsô X – Last call		Peter Schiller Ernährungsmythen vs. Fakten

* 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