

	Halle 1	Halle 2	Halle 4	Halle 5	Sommerbühne*	Halle 6	Halle 7	Halle 8	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3
	Step/Dance	BODYART	EXPO Aktionsfläche	Cycling	Mixed Zone	Mixed Zone	Body & Mind	Tôsô X®/Dance	Seminare	Seminare	Seminare
09.00 ▼ 10.00	Marcel Kuhn Step – Let's get started	Robert Steinbacher, Daniela Mantziaris + Team BODYART® School – Wellcome Class	Anne Sattler SPINEFITTER by Sissel®	Ann-Sophie Weigel Fartlek Class	Sandra Burdet Aero Dance Style	Elke Ammon Wake Up Qi Gong	Christiane Reiter Pilates	Stephanie Rebutisch, Christopher Bursch Grande Opening	Rainer Höhnle Taping & n.m.s.® performance system – die Erfolgsarten in Bezug auf Leistungssteigerung	Peter Schiller Die Geheimwaffe Protein	Folgt in Kürze
10.20 ▼ 11.20	Per Markussen P. Step	Virginia Winsemann, Ivam da Silva DEEPWORK – Pure Cardio Workout	Janneke van Amelsvoort, Papa Faye Bungee Super Fly® – Workout	Sven Schmidt Extensive Interval Clas	Dominika Toppmöller, Jutta Schuhn Aerobic Revival	Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian Kraftquelle Regeneration by tsar®	Karo Wagner VINYASA Flow: Herzmagnet	Peter Werle Pimp your KombinaXion – work smart not hard	Luise Walther Neuro-Training meets Groupfitness	HYROX Seminar	Tigran Mikayelian ISO ReGeN – Isometric Recovery Training
11.40 ▼ 12.40	Alessandro Pisanu Functional Step	Christian Gasch, Janni Giannikakis BODYART® Workout – Fascia Moves & Strength	Papa Faye Stick Workout by Papa Faye	Stéphane Gyger Hill Class	Nadine Müller WORLD JUMPING® – Party DELUX	Dario Guadagnoli DANCE for All!	Steffi Rohr SAMMOLAHARI	Theresa Neumüller Flying KiX	metagame Möglichkeiten von Sporttrainern als Performance Coach im E-Sport	Stefan Schneider Schlaf – Strategien für einen erholsamen Schlaf und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit	Bastian Maier Das Schonungsparadigma
13.00 ▼ 14.00	Iva Mojžišková, Olga Stefanowicz JUST DANCE IT	Robert Steinbacher, Ivam da Silva WARRIOR V – Workout-Dance-Emotions	Peter Schiller TRX® – Training	Sven Schmidt Seminar – Cycling im Wandel der Zeit – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	Mathias Naujocks CORE 3D – create your strong back	Sarah Rose Pound®	Regina Schulzki BODEGA moves®	Jude Lee Tôsô X® – Step to the Future 2.0	John Braizer Wie kann n.m.s.® die Leistungsfähigkeit eines Sportlers sofort und nachhaltig steigern?	Franziska Piel Charisma und Ausstrahlung – Bühnenpräsenz steigern um Wirkung zu erzielen!	Folgt in Kürze
14.20 ▼ 15.20	Sandra Burdet Easy Dance	Janni Giannikakis, Daniela Mantziaris Inner Balance	Janneke van Amelsvoort Aerial Yoga Nederland® – Aereal Yoga	Patrick Eichenberger Special Low Endurance – to Hill Class	Maitè Angleys Step it up – Everyone Can Dance	Anne Sattler Pilates Roller Pro by Sissel®	Petra Havelkova + Team DAYO Emotion & Exercise	Leonardo Picadi Rock the X	Knut Nowak Wie Sehnentraining dich stärker macht, ohne deine Gelenke zu belasten	Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian Keine perfekte Leistung ohne richtige Regeneration	Jutta Schuhn Womens Best Age Fitness
15.40 ▼ 16.40	Per Markussen Burn Baby Burn! (DISCO)	Virginia Winsemann, Gristian Gasch DEEPWORK – Xpress meet Mobility	Franziska Piel Deep Functional Weekend Workout – Time for Inspirations	Michael Jörg, Mustafa Morrhad Fartlek Class	Nadine Müller WORLD JUMPING® – POWER Klassiker	Stefan Schneider Back Pain Relief – Myofasziale Techniken als effektive Methode zur Linderung und Prävention von Rückenschmerzen	Christiane Reiter Gentle Fascia an Meridian Stretch	Annika Wolf Rock the Power X-House	metagame Professionelle Trainingskonzepte zur Förderung der Fähigkeiten im E-Sport	Katrin Kleinesper Entzündungshemmende Ernährung	Leonardo Picadi Seminar Tôsô X®
17.00 ▼ 18.00	Marcel Kuhn, Milan Ondrus Steptastic – Team on Fire	Robert Steinbacher + Team Stretch & Recovery	Anette Alvaredo Pilates mit dem Slingtrainer	Fabien Laferma, Phil Mosemann High Endurance Class	Alessandro Pisanu Flexibility	Tigran Mikayelian ISO ReGeN – Isometric Recovery Training	Karo Wagner Gentle Flow meets Yin Yoga	Stephanie Rebutisch, Christopher Bursch Final X Battle	Luise Walther Holistic Wellbeing – Wie du mit Neurozentriertem Training jede Übung optimieren kannst	Folgt in Kürze	Folgt in Kürze

* Bei nicht geeigneten Wetterbedingungen finden die Kurse in Halle 3 statt.
Änderungen vorbehalten! Ausführliche Kursbeschreibungen unter: www.ifaa.de

	Halle 1	Halle 2	Halle 4	Sommerbühne*	Halle 6	Halle 7	Halle 8	Seminarraum 1	Seminarraum 2
	Step/Dance	Workout	EXPO	Mixed Zone	Mixed Zone	Body & Mind	Tôsô X®	Seminare	Seminare
09.00 ▼ 10.00	Milan Ondrus Dance M.O.V.E.S.	Alessandro Pisanu Postural Flow	Folgt in Kürze	Stephanie Rebentisch M.A.X.® Muscle-Activity- Exe- lence	Olga Stefanowicz Girls POP	Tina Albrecht Achtsamkeit & Ahimas	Klaus Kirsch Tôsô X® vs. Fight Spirit	Bastian Maier Trainingstherapie im bio-psycho-sozialen Kontext	Christina Arnold Ayurveda und Sport
10.20 ▼ 11.20	Per Markussen Step – Symmetric Solutions	Jude Lee Total Body Conditioning	Janneke van Amelsvoort Aerial Yoga Nederland® – Aereal Yoga	Franziska Piel Power Dumbell®	Anne Sattler SPINEFITTER by Sissel®	Robert Steinbacher Prana Mobility	Peter Werle, Christopher Bursch May the X be with you	HYROX Seminar	Rainer Höhne Leistungsoptimie- rung durch Sport- Taping
11.40 ▼ 12.40	Dario Guradagnoli Dance Step	Jasmin Mechler WORLD JUMPING® Dance & Intervall Party	Mathias Naujocks Functional Workout – Power and Core Stability	Per Markussen P. Dance!	Sarah Rose Pound®	Steffi Rohr SAMMOLAHARI	Jude Lee How Much Do You Want It (X)	Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian Body Managemet by tsar® – Die Lösung für Folgen & Probleme sitzender Tätigkeiten	Peter Schiller Diverse Diätformen unter der Lupe
13.00 ▼ 14.00	Olga Stefanowicz Street Dance	Jutta Schuhn BBP Revolution	Papa Faye Stick Workout by Papa Faye	Franziska Piel Power Dumbell® HIIT	Anette Alvaredo Medical Pilates – Hüfte und ISG	Tina Albrecht Twist your Spine 2.0	Theresa, Annika, Stephanie Girls just wanna have fun	John Braizer Wie kann n.m.s.® die Leistungsfähig- keit eines Sportlers sofort und nachhaltig steigern?	Katrin Kleinesper Stress + Hormone = Übergewicht?!?
14.20 ▼ 15.20	Mathias Naujocks Free Style Step	Robert Steinbacher 365 Athletic	Janneke van Amelsvoort, Papa Faye Bungee Super Fly® – Combat	Dominika Toppmöller CORE 3D	Sonja Ruprah-Weihs Erik Burian Leichter in Yoga-Asa- nas kommen. Ende- cke tsar® für Yoga	Regina Schulzki BODEGA reflow®	Thierry Herrmans Tôsô X®-Challenge	metagame – Podiumsdiskussion Team Building und Gaming	Stefan Schneider Regeneration – Die Basis zur Optimierung der sportlichen Leistung
15.40 ▼ 16.40	Iva Mojžišková Dance Explosion	Alessandro Pisanu Functional Bodyweight	Peter Schiller TRX® – Suspension Trainer	Milan Ondrus Step Fusion	Stefan Schneider Faszien Fitness – Die 4 Dimensionen des ganzheitlichen Faszientrainings	Sandra Burdet DAYO Emotion & Exercise	Harry Rainer Push Your Limit	Knut Nowak Wie Sehnentraining dich stärker macht, ohne deine Gelenke zu belasten	Christina Arnold Osteoporose und Krafttraining
17.00 ▼ 18.00	Marcel Kuhn AERO DANCE – The Final Class	Jutta Schuhn Mobility Flow	Folgt in Kürze	Folgt in Kürze	Tigran Mikayelyan ISO ReGeN – Isometric Recovery Training	Elke Ammon Mondgrüße & Cool-down Yoga	Jude Lee FINAL CLASS – FINAL POWER	Folgt in Kürze	Folgt in Kürze

* Bei nicht geeigneten Wetterbedingungen finden die Kurse in Halle 3 statt.
Änderungen vorbehalten! Ausführliche Kursbeschreibungen unter: www.ifaa.de