

	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 durchn 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