



DFAV-CONVENTION HAMBURG/AHRENSBURG 24. FEBRUAR 2018

EINLASS: 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30		14:00 - 15:00	15:15 - 16:15	16:30 - 17:30
HALLE 1	JOSE MARTINEZ Latino Step	LUCIANO MOTTOLA Step n Dance	LES MILLS TEAM CX WORX	PAUSE	WITTI PHAN Step Freek	PAWEL ORACZ Step Sensation	LUCIANO MOTTOLA Step Final
	HALLE 2	WITTI PHAN Dance	MARCUS SCHWEPPE 4 Streatz		PAWEL ORACZ Dance Sensation	JOSE MARTINEZ Dance Aerobic	MARCUS SCHWEPPE 4 Streatz
HALLE 3		LES MILLS TEAM BODY JAM	MICHAELA SÜSSBAUER X-Balance Functional X-Balance Faszien je 30 Minuten		REBECCA BARTHEL TOSO X	MARCUS SCHMIDT Funktional Cirquit	REBECCA BARTHEL SOCCACISE
	HALLE 4	ALEXANDER PAPE Warm up in den Bergen	MAIK WELBING Cycling Special Ahrensburg		MARCUS SCHMIDT Body Bike Athletic Legs	NICOLE MANTHEY „Feel the Rhythm“	ALEX & MAIK Zwischen Himmel und Hölle

Ausführliche Stundenbeschreibung weiter unten ersichtlich!

DFAV-CONVENTION

HAMBURG/AHRENSBURG

24. FEBRUAR 2018

LATINO STEP

...ist ein Feuerwerk aus heißen Latino-Rhythmen. Mit weichen Bewegungen und sanften Klängen werden die Teilnehmer dieser Stunde nach Südamerika entführt. Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt hier von alleine und verleiht ein grenzenloses Sex-Appeal. Lass' dich verführen und genieße eine Caribbean-Party, die Lust am Leben macht, die Begeisterung in das Gesicht aller Teilnehmer zaubert und durch tänzerische Bewegungen ein neues Körpergefühl vermittelt.

STEP N DANCE

Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

CXWORX®

...trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht - sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport - denn der Core hält alles zusammen. Für alle Bewegungsabläufe bei CXWORX gibt es verschiedene Varianten, sodass das Workout eine Herausforderung darstellt, aber für jeden machbar ist. Erfahrene Instrukoren führen dich durch dieses 30-minütige Workout und erklären dir die richtige Ausführung der Übungen mit Widerstandsbändern und Gewichtsscheiben oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Crunches und Hovers. Auch Hüfte, Gesäß und unterer Rücken kommen nicht zu kurz.

FREEK®STEP

...ist ein neues Konzept exklusiv auf fitnessschool.tv, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Alle benötigten Schritte werden in Erwärmungsteil eingeführt. Der Choreographieteil besteht aus symmetrischen, jeweils 16 Beats langen Teilen, die sehr sorgfältig und logisch aufgebaut werden. Diese Teile kann man genießen und mit auseichend Wiederholungen, erhöht sich auch der Cardiotrainingseffekt. Optional kann man die Teile auch zusammen wiederholen, wenn es für Deine Teilnehmer einfach ist.

STEP SENSATION

Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

STEP FINAL

– die letzte Step Stunde!
Lass dich in dieser Stunde noch einmal von Luciano mitreißen und erlebe sein italienisches Temperament!

DANCE

Der Name ist Programm! Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Wittl in Ihrem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken!

4STREATZ®

...ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich deiner Stufe an, damit du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

DFAV-CONVENTION

HAMBURG/AHRENSBURG

24. FEBRUAR 2018

DANCE SENSATION

Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

DANCE AEROBIC

...aus klassischen Aerobic-Schritten zaubert José die tollsten tänzerischen Bewegungen. Ein bisschen Karibik-Feeling kombiniert mit groovigen Moves aus House und Hip Hop sowie elegante Tanzelemente ergeben einen einmaligen Style. It's explosive!

BODYJAM

ist eine süchtig machende Verschmelzung der neusten Dance-Styles mit den heißesten Club Sounds. Wir haben Spaß und schwitzen gleichzeitig. BODYJAM ist das Cardio-Workout, bei dem du dich total im Tanz verlieren kannst. Du hast Spaß und gleichzeitig Schweißausbrüche. Die Choreografie besteht aus einem sich aufbauenden und wiederholenden Block, für den du nicht allzu lange brauchst, um ihn zu verinnerlichen. Functional Woman - Mit diesem einzigartigen Konzept wird jede Frau mit Spaß zum Athleten. Basis Bewegungsmuster wie Lunges, Squats, Planks und Pushups werden genutzt um mir viel Rotationselementen den Körper- und vor allem die Körpermitte auf den Hauptteil vor zu bereiten. Dort gilt es 6 unterschiedliche aber anspruchsvolle Conditioning Kombis die je 11mal hintereinander ausgeführt werden zu bewältigen. Dein Tempo bestimmst du selbst. Jedes Functional Woman Workout ist neu und endet mit einer gemeinsamen kurzen Cool Down. Sei gespannt wie Frau heute trainiert!

TÔSÔ X

ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis. Sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis geeignet.

FUNKTIONAL CIQUIT

Koordination und Balance müssen nicht immer ruhig und langsam trainiert werden. In der Organisation eines Functional Zirkels ist es möglich abwechslungsreich die Basiselemente funktionellen Trainings intelligent und effektiv zu trainieren. Spaß am eigenen Körper inklusive!

SOCCACISE®

SOCCer And exerCISE – wurde 2007 von Leonardo Picardi entwickelt und ist seit dem bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. SOCCACISE® ist nicht nur für Fußballer konzipiert, worauf man beim Lesen des Namens schließen könnte, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben.

BLACKROLL FASZIEN TRAINING

Faszientraining hat sich zum festen Bestandteil des Funktionellen Trainings etabliert. Mit Hilfe der Blackroll und anderen Faszienrollen und Bällen kann sehr individuell an Verspannungen und fehlender Flexibilität gearbeitet werden.

LES MILLS TONE

Infos folgen

DFAV-CONVENTION HAMBURG/AHRENSBURG 24. FEBRUAR 2018

X-BALANCE ALLGEMEIN

X-Balance steht für speziell entwickelte Group Fitness-Konzepte der Balance-pad Produktlinie. Zeitgemäße, hoch effektive und vielfältige Einsatzmöglichkeiten für die Bereiche Physiotherapie, Fitness und Sport. Die X-Balance Group Fitness Konzepte, X-Balance Yoga, X-Balance Faszien, X-Balance Pilates, X-Balance Functional und X-Balance Functional Therapy verbinden aktuelle Kursformate mit dem Balance-pad im Express-Format von je 30 Minuten Dauer. Die kurzen Trainingseinheiten überzeugen durch schnell spür- und sichtbare Ergebnisse, da der Einsatz des Balance-pad die Effizienz deutlich steigert und viele weitere wichtige Reize setzt. Die Vorteile der X-Balance Kursprogramme liegen in einer höheren Motivation der Teilnehmern, sowie der Trainer und ermöglichen ein weitaus größeres und abwechslungsreicheres Kursangebot für den Bewegungsanbieter - ohne Mehrkosten! Die Empfehlung, immer zwei X-Balance Programme nacheinander anzubieten, bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, z.B. aus zeitlichen Gründen nur 30 Minuten oder 60 Minuten zu trainieren. Das X-Balance Kurskonzept - Innovative Gruppenkurse mit einer Auswahl der neusten Balance-pad Generation. Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf den nächsten Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grade auf Körper und Geist wirkt. Alle Kursprogramme überzeugen durch kurze Trainingseinheiten (Expressformat von je 30 Minuten), die trotzdem schnell zu spür- und sichtbaren Ergebnissen führen. Zeitgemäß strukturierte Stundenbilder für jedes Alter und jeden Leistungsstand - Für ein weitaus größeres Kursangebot.

X-BALANCE FUNCTIONAL

Dieses Stundenbild besteht überwiegend aus Übungen, bei denen der Trainierende mit seinem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeitet und die Übung selbst, durch die instabile Unterlage des Balance-pad's eine instabile Gleichgewichtssituation hervorruft, in welcher sich der Teilnehmer stabilisieren beziehungsweise ausbalancieren muss. Multifunktionell für Körper und Geist.

X-BALANCE YOGA

Hier nutzt der Anwender viele positive Wirkungen aus dem traditionellen Yoga für sich. Alle Übungen werden fließend, ineinander greifend ausgeführt. Durch den Einsatz des Balance-pad können viele Übungen intensiver und viele Übungen optimaler ausgeführt werden. Sensomotorik, Propriozeption und Gleichgewicht werden vermehrt angesprochen. Die Tiefenmuskulatur mehr gefordert und die mentale Komponente stets mit einbezogen, um dem Ziel des Yoga Körper und Geist zu verbinden gerecht zu werden.

X-BALANCE FASZIEN

Hohe Effizienz beim Faszientraining mit dem Balance-pad: 1. Rebound Elasticity: Im Mittelpunkt stehen Übungen mit elastischen Rückfederungen. Der sogenannte Katapult- Mechanismus wird angewandt und trainiert. 2. Fascial Stretch: Charakteristisch für Fascial- Stretch-Übungen sind dreidimensionale und wippende Bewegungen. 3. Propriozeptives Refinement: Hier geht es um Körperwahrnehmung. Die Übungen sollen helfen, den Körper über die Faszien wahrzunehmen und dadurch auch myofasziale Schmerzen zu erkennen und zu lösen.

X-BALANCE PILATES

Die X-Balance Pilates-Trainingsmethode richtet sich nach den Grundprinzipien des klassischen Pilates Mattentrainings. Durch den Einsatz mit dem Balance-pad können viele klassische Pilates Übungen variiert, intensiviert und optimiert werden.

X-BALANCE FUNCTIONAL THERAPY

X-Balance Functional Therapy ist ein innovatives Anwendungskonzept, welches sich auf das neu entwickelte Balance-pad Solid bezieht. Speziell für Therapie und Sport, um noch optimalere, noch feinere und weitaus spezifischere Akzente und Möglichkeiten zu lassen.