

STUNDENPLAN

	Raum: Saturn	Raum: Jupiter	Raum: Mars	Raum: Pluto
9.00-9.35	YoPi Regina Zinn	Trampolin Jumping Nathalie Beck	Pole Dance Tanja Neumayer, Jennifer Czesch	Vortrag: Bewegung ist Medizin – Physiotherap. Sabrina Langrieger
10 Minuten Pause				
9.45-10.20	Contemporary Modern Dance Nicole Stecher	Dance Yoga Nicole Voggenreiter	Pole Dance Tanja Neumayer, Jenny Czesch	Vortrag: Iss Dich fit! Gesunde Ernährung Regina Zinn
10 Minuten Pause				
10.30-11.05	Bodega Nathalie Beck	Hip Hop Pop Nina Kesler	Seniorengymnastik Evi Frohnwieser	Fit mit dem Thermomix – Thermomixber. Doris Kaltner
10 Minuten Pause				
11.15-11.50	Bleib Fit! Tanja Neumayer	Single-Salsa-Party Evi Frohnwieser	Step Aerobic – Burn Yvonne Görlich	Detox und Darmsanierung – Vortrag Nina Kesler
10 Minuten Pause				
12.00-12.35	Contemporary Modern Dance Karina Simion	Trampolin Jumping Nathalie Beck	Flexi Fit Body Michele Kayabas	Wellness & Beauty Mary Kay Direktorin Nicole Bektas
Mittagspause				
13.25-14.00	Flexi Fit Wirbelsäule Michele Kayabas	Work your Body Yvonne Görlich	Line Dance Gerti Richter	Vortrag: Bewegung ist Medizin – Physioth. Sabrina Langrieger
10 Minuten Pause				
14.10-14.45	Step Aerobic Functional Yvonne Görlich	Discofox-Schlagerparty Evi Frohnwieser	Latin Single Style Technik Manuel Gildi	Sport in der Schwangerschaft – Vortrag Simona Tatarikova
10 Minuten Pause				
14.55-15.30	ReMixed Nina Kesler	Line Dance Gerti Richter	Latin Single Style Alexandra Bernhart	Vortrag: Iss Dich fit! Gesunde Ernährung Regina Zinn
10 Minuten Pause				
15.40-16.15	Flexi Fit Power Michele Kayabas	Dance Yoga Nicole Voggenreiter	Latin Single Dance Alexandra Bernhart	Fit mit dem Thermomix – Thermomixber. Doris Kaltner
10 Minuten Pause				
16.25-17.00	Stretch your Body Regina Zinn	Latin Cha Cha Manuel Gildi	Final Power Yvonne Görlich	Wellness & Beauty Mary Kay Direktorin Nicole Bektas

Das erwartet Dich:

B **Bleib Fit!**
Elemente aus der Yoga Praxis und Pilates auf der Matte stärken Deine Kondition und Kraft.

Bodega
Ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches Power Yoga und Funktional Training verbindet. Eine Einheit die Dich fordern wird.

C **Contemporary Modern Dance**
Erlebe eine Tanzeinheit zeitgenössischen Tanz mit Tanzstilen aus Modern Dance, Ballett und Jazz.

D **Dance Yoga**
Yoga vertanz. Freu Dich auf einen inspirierenden Flow, in diesem Elemente aus dem Tanz und Yoga ineinander fließen.

Discofox-Schlager Party:
Zu bekannten Schlagern tanzen wir alleine Discofox und Elemente aus dem Foxtrott, Boogie und Rock ´n´Roll. Gute Laune ist garantiert und mitsingen erwünscht!

F **Finale Power**
Gib nochmal alles! Eine letzte Power Einheit an diesem Tag mit einem besonderem Abschlusstraining.

Flexi Fit Body
Kraft, Balance und Ausdauer stehen bei dieser Einheit im Mittelpunkt. Langsame kraftvolle Übungen stärken in dieser Einheit Deinen Körper.

Flexi Fit Power
Fordere Deinen Körper heraus und trainiere mit dem eigenen Körpergewicht.

Flexi Fit Wirbelsäule
Mobilisiere, kräftige und dehne Deinen Rücken. Ein Training, welches Deine komplette Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt.

H **Hip-Hop-Pop**
Hip Hop trifft auf Pop! Coole Moves und starke Beats. Komm vorbei, tanz mit, fühl die Power und den Beat!

L **Latin Cha Cha**
Erlerne in dieser Einheit eine Singel-Choreographie im Latein Tanz Cha Cha Cha.

Latin Single Dance
Erlerne eine Single Choreographie aus dem lateinamerikanischen Tanz.

Latin Single Style
In dieser Einheit werden Dir typische Latinobewegungen gezeigt, die Deinen Tanzstil noch mehr Ausdruck verleihen.

Latin Single Style Technik
Haltung, Körperspannung und Körperführung sind Grundlagen aller Tänzer. In dieser Einheit bekommst einen Einblick in die Tanztechnik.

Line Dance
Du tanzt „in the Line“ – auf einer Linie und erlernst eine typische Choreographie dieser Tanzart. Wir freuen uns, dass die Lucky Line Dancer Waldkraiburg unser Festival unterstützen.

P **Pole Dance**
Pole Dance ist eine kraftvolle Tanzform, die akrobatische Bewegungen mit Muskelstärke, Körperspannung und tänzerischer Eleganz an der Pole verbindet.

R **ReMixed**
Erlebe einen energiegeladenen Mix aus verschiedenen Tanzstilen wie z. B. Hip Hop, Showtanz und Latino Style. Eine Tanzeinheit voller Rhythmus, Vielfalt und Spaß.

S **Seniorengymnastik**
Bewegung im Alter ist die beste Medizin gegen steife Gelenke. In dieser Einheit erwartet Dich ein Gute-Laune-Training welches Deinen ganzen Körper stärkt.

Single-Salsa-Party
Zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegen wir uns locker und lassen die Hüften mit ganz einfachen Bewegungen schwingen. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund!

Step Aerobic Burn
Diese Einheit bringt Dich nicht nur zum Schwitzen. Mit einer kleinen Choreo trainierst Du gleichzeitig Koordination, Kraft und Ausdauer.

Step Aerobic Functional
Ein Powertraining auf dem Step Brett. Hier wird Deine Kraft und Ausdauer ordentlich gefordert.

Stretch your Body
Bist Du sehr verspannt? In dieser Einheit stretcht Du Dich von der Kopfkronen bis zu den Zehenspitzen.

T **Trampolin Jumping**
Hier wird nicht nur Deine Kondition gefordert, sondern auch Deine Kraft. Freu Dich auf ein Training, welches Dich zum Schwitzen bringt.

W **Work your Body**
Ein Bauch-Beine-Po Training, das Spaß bringt und gleichzeitig Deinen Körper trainiert.

Y **YoPi**
Ein Ganzkörpertraining auf der Matte mit Elementen aus Pilates und der Yoga Praxis.