

# Tirol Dance & More 01. - 07. September 2024

Move your body and have fun...

## MONTAG 02.09.2024

|                | AREA 1  | AREA 2  | AREA 3                                      |
|----------------|---|---|---|
| 10:00<br>11:00 | MARIO SCHMIDT<br>Step from Vienna<br>L 2-3      | HOLGER FUCHS<br>FLEXI-BAR<br>L 4 ALL                      | MARCUS SCHMIDT<br>Indoor Cycling<br>L 4 ALL |
| 11:15<br>12:15 | ALEXIS DAUDIN<br>Dance Step<br>L 2-3            | PAUL UHLIR<br>Yoga Move Basic<br>L 1 (EINSTEIGER)         |   |
| 14:30<br>15:30 | MICHAELA SÜSSBAUER<br>DAYO<br>L 2               | MARCUS SCHMIDT<br>Functional Circuit<br>L 2               |   |
| 15:45<br>16:45 | DANIELE MATTEOTTI<br>Dance Aerobic<br>L 2       | PAUL UHLIR<br>Yoga Move BACK<br>L 1 (EINSTEIGER)          |   |
| 17:00<br>18:00 | MARIO SCHMIDT<br>Dance Step<br>L 1 (EINSTEIGER) | MICHAELA SÜSSBAUER<br>BAM - Body Athletic Move<br>L 4 ALL |   |

## DIENSTAG 03.09.2024

|                | AREA 1   | AREA 2   | AREA 3                                      |
|----------------|--|--|---|
| 10:00<br>11:00 | MARIO SCHMIDT<br>Dance Flow<br>L 2               |  | MARCUS SCHMIDT<br>Indoor Cycling<br>L 4 ALL |
| 11:15<br>12:15 | ALEXIS DAUDIN<br>Dance Step<br>L 2-3             | PAUL UHLIR<br>Yoga Move meet Functional<br>L 2   |   |
| 14:30<br>15:30 | MICHAELA SÜSSBAUER<br>Dance Session<br>L 2       | MARCUS SCHMIDT<br>Body Weight Training<br>L 2    |   |
| 15:45<br>16:45 | DANIELE MATTEOTTI<br>Dance Step<br>L 2           | PAUL UHLIR<br>Yoga Move BACK<br>L 1 (EINSTEIGER) |   |
| 17:00<br>18:00 | MARIO SCHMIDT<br>Dance from Vienna<br>L 2-3      | ALEXIS DAUDIN<br>Dance Step<br>L 1 (EINSTEIGER)  | MICHAELA SÜSSBAUER<br>DAYO<br>L 1-3         |
| 18:15          | MARCUS SCHMIDT<br>Lauffreff (ca. 30min)<br>L 1-3 |  |   |

# Tirol Dance & More 01. - 07. September 2024

Move your body and have fun...

## MITTWOCH 04.09.2024

|                | AREA 1   | AREA 2  | AREA 3   |
|----------------|--|---|--|
| 08:00          | <b>MARCUS SCHMIDT</b><br>Lauftreff (ca. 30min)<br>L 1-3            |   |  |
| 10:00<br>11:00 | <b>DANIELE MATTEOTTI</b><br>Dance Step<br>L 2-3                    | <b>MARIO SCHMIDT</b><br>Fuctional Flow<br>L 4 ALL         | <b>MARCUS SCHMIDT</b><br>Indoor Cycling<br>L 4 ALL |
| 11:15<br>12:15 | <b>ALEXIS DAUDIN</b><br>Dance Step<br>L 2-3                        | <b>PAUL UHLIR</b><br>Yoga Move<br>L 4 ALL                 | <b>MICHAELA SÜSSBAUER</b><br>BBP & more<br>L 1-3   |
| 12:15<br>17:00 | Ausflüge, Wandern, Rafting... oder einfach nur das Hotel Genießen! |   |  |
| 17:00<br>18:00 | <b>KATHARINA HERBERT</b><br>Dance Aerobic<br>L 2                   | <b>MATHIAS NAUJOCKS</b><br>Dance Step<br>L 1 (EINSTEIGER) | <b>MARCUS SCHMIDT</b><br>Indoor Cycling<br>L 4 ALL |

## DONNERSTAG 05.09.2024

|                | AREA 1  | AREA 2   | AREA 3  |
|----------------|---|--|---|
| 10:00<br>11:00 | <b>ASJA PAJK</b><br>Step Aerobic<br>L 2-3         |  | <b>MARCUS SCHMIDT</b><br>Indoor Cycling<br>L 4 ALL  |
| 11:15<br>12:15 | <b>KATHARINA HERBERT</b><br>Step Aerobic<br>L 2   | <b>MATHIAS NAUJOCKS</b><br>Healthy Back Movments<br>L 2            |   |
| 14:30<br>15:30 | <b>NITZAN MASKIT</b><br>Dance Aerobic<br>L 2-3    | <b>KATHARINA HERBERT</b><br>Dance Step<br>L 1 (EINSTEIGER)         |   |
| 15:45<br>16:45 | <b>ASJA PAJK</b><br>Dance Flow<br>L 2             | <b>MATHIAS NAUJOCKS</b><br>Body Weight Workout<br>L 1 (EINSTEIGER) | <b>HOLGER FUCHS</b><br>FLEXI-BAR<br>L 4 ALL         |
| 17:00<br>18:00 | <b>NITZAN MASKIT</b><br>Dance<br>L 1 (EINSTEIGER) | <b>MARCUS SCHMIDT</b><br>Stretching<br>L 4 ALL                     | <b>KATHARINA HERBERT</b><br>Inside Flow®<br>L 4 ALL |

# Tirol Dance & More 01. - 07. September 2024

Move your body and have fun...

## FREITAG 06.09.2024

|                | AREA 1  | AREA 2   | AREA 3                                 |
|----------------|---|--|--|
| 08:00          | MARCUS SCHMIDT<br>Laufftreff (ca. 30min)<br>L 1-3 |  |  |
| 09:30<br>11:30 | NITZAN MASKIT<br>Dance Step<br>L 2                | MATHIAS NAUJOCKS<br>Body & Mind Energy Flow<br>L 4 ALL | KATHARINA HERBERT<br>Power Yoga<br>L 2 |
| 10:45<br>11:45 | ASJA PAJK<br>Dance Step<br>L 2-3                  | MARCUS SCHMIDT<br>Body Weigth Training<br>L 4 ALL      |  |
| 12:00<br>13:00 | KATHARINA HERBERT<br>Dance Aerobic<br>L 4 ALL     | MATHIAS NAUJOCKS<br>Cardio Workout<br>L 4 ALL          |  |

## STUNDENBESCHREIBUNG

### Mario Schmidt - Step from Vienna

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Step Fan.

### Mario Schmidt- Dance from Vienna

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

### Mario Schmidt - Fuctional Flow

Kraftvoll, Dynamisch, Fließend - Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht.

Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.

Bodyworkout – mal ganz anders!

### Daniele Matteotti - Dance Step next Level

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Sabrina in ihrem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

### Alexis Daudin - Step

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

### Alexis Daudin - Aero Dance

Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

### STUNDENBESCHREIBUNG

Katharina Herbert- Dance Step 4 all

Dance Step Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Step Choreo verwandelt werden.

HOLGER FUCHS - Dynamic Training - Das Kursprogramm „DYNAMIC TRAINING“ ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings sowie den Teamgeist und die Intensität eines Powerworkouts lieben. Holger präsentiert euch eine temperamentvolle und dynamische Trainingseinheit voll von funktionellen Übungen aus den fünf Bereichen Cardio, Strength, Core, Flexibility und Balance. Unterstützt von der passenden Musik erlebt ihr ein modernes Ganzkörpertraining das Spaß, Teamgeist und die einzigartige Stimmung eines Groupfitnesstrainings vereint.

HOLGER FUCHS - FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. So wird zwar der FLEXI-BAR® aktiv in Schwingung gebracht, aber zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme und Rückenschmerzen.

Katharina Herbert - Dance

Erlebe eine unglaubliche Dance Class und lass dich von Katharina mitreißen!

Katharina Herbert - Step

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

Katharina Herbert- Dance Aerobic

Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale.

Katharina Herbert - BBP & more:

In diesem Training vereinen wir die konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen funktionalen Übungen, die mit mittlerer bis hoher Intensivität trainiert werden. Die Übungen werden im Fluss durchgeführt, sodass Du den Kopf ausschalten und powern kannst.

Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all:

Lasse dich in dieser Stunde mit einfachen aber schönen Aerobic Schritten durch die Stunde leiten. Am Ende steht wie immer das Finale und du kannst dich auspowern.

Katharina Herbert - Inside Flow®

Inside Flow® ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.

Daniele Matteotti - Step

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Step Fan.

### STUNDENBESCHREIBUNG

#### Daniele Matteotti - Dance

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

#### Daniele Matteotti - Dance Step next Level

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Daniele in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

#### Paul Uhlir - YOGA move

Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist.

In der Philosophie stehen der Synergismus von Yoga Tradition, evidenzbasierter Sportwissenschaft und der modernen Physiotherapie, sowie Emotion, Liebe und Spiritualität.

#### Paul Uhlir - YOGA move meets softX

Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Schneller Beweglich werden, besser regenerieren, höhere Verletzungsprophylaxe und mehr Entspannung.

#### Paul Uhlir - YOGA move meets Functional

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

#### Marcus Schmidt - Indoor Cycling 4 all

Indoor Cycling ist perfektes Training für Körper und Geist. Es verbessert vor allem deine Ausdauer und Kraft-Ausdauer. Eine Indoor Cycling Stunde für alle Level

#### Marcus Schmidt - Functional Circuit

In diesem funktionellen Zirkel werden alle Bewegungsmuster mit und ohne Zusatzgeräte trainiert. Optimale Ergebnisse in minimaler Zeit. Hochwirksames Training mit Spaßgarantie!

#### Michaela Süssbauer - DAYO

Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

#### Michaela Süssbauer - BBP & more

Bauch, Beine, Po Training muss nicht langweilig sein....gute Musik und ein hohes Maß an Motivation begleiten hier spezielle Kräftigungsübungen die so geschickt miteinander verbunden sind, dass keine Zeit mehr für dich bleibt um auf die Uhr zu schauen! Gezielt wird auf die Problemzonen eingegangen und diese gekräftigt und gestrafft, bist du spürst, dass die Muskeln arbeiten. Von nix kommt nix ... und eine starke Rumpf- und Beinmuskulatur schützt zudem vor Verletzungen.

## STUNDENBESCHREIBUNG

### Michaela Süssbauer - Dance Session

Michaelas einzigartige Dance Session vermitteln Dir verschiedene Choreos aus dem Video-Clip-Dancing, Hip-Hop-Moves und Jazz-Funk. Selbstverständlich gibt's auch noch was auf die Ohren von heißer Black Music bis hin zu mitreisender Pop-Music.

Und nebenbei tust Du etwas für Deine Fitness

Ein Muss für jeden Tanzbegeisterten.

### Michaela Süssbauer - BAM Body Athelitic Workout

Klassische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Ausfallschritte, Squats, Stützvarianten stabilisieren und kräftigen unseren Bewegungsapparat. In diesem Workout werden sie sinnvoll zu einem fließenden Stundenablauf miteinander kombiniert, sodass am Ende eine FUNctional Choreografie entsteht. Eine Stunde mit FUN Faktor, zur Verbesserung der Kondition, die Fettverbrennung ankurbeln, den Körper formen, straffen und definieren. Dieses Konzept gibt es nur bei Michaela!

### Mathias Naujocks - Infos Stundenbeschreibung in Kürze