

Halle 1

09:00 – 10:00 Uhr
Balanced Workout

Marcel Kuhn

10:15 – 11:15 Uhr
3D Rückenkonzept

Marcel Kuhn

11:30 – 12:30 Uhr
bodyART Strength



Janni Giannikakis

13:30 – 14:30 Uhr
deepWORK



Janni Giannikakis

14:45 – 15:45 Uhr
Faszien Pilates

Christiane Reiter

16:00 – 17:00 Uhr
bodyART
Myofascial Stretch
Janni Giannikakis



Halle 2

09:00 – 10:00 Uhr
Spanish Step
Carlos Ramirez
Barrionuevo

10:15 – 11:15 Uhr
P – Dance Step

Per Markussen

11:30 – 12:30 Uhr
Step New Style

Sasha Oshkin

13:30 – 14:30 Uhr
Step Revolution

Sebastian Piatek

14:45 – 15:45 Uhr
Dance Step

Ivam Da Silva

16:00 – 17:00 Uhr
Diva Dance Step
Anastasia Alexandridi

Halle 3

09:00 – 10:00 Uhr
Dance New Style
Sasha Oshkin

10:15 – 11:15 Uhr
Dance & Aerobics

Carlos Ramirez

11:30 – 12:30 Uhr
Dance like a Diva

Anastasia Alexandridi

13:30 – 14:30 Uhr
Dance

Per Markussen

14:45 – 15:45 Uhr
Dance Revolution

Sebastian Piatek

16:00 – 17:00 Uhr
Latin Dance Aerobic
Ivam Da Silva

Halle 4

09:00 – 10:00 Uhr
JUMPING WORLD
JUMP UP YOUR LIFE!
Nadine Müller & Team

AUSGEBUCHT

10:15 – 11:15 Uhr
Core Vinyasa –
feel YOUR center
Alexey Gaevskij

11:30 – 12:30 Uhr
KORE Meridian Stretch

Christiane Reiter

13:30 – 14:30 Uhr
Yoga / Insideflow

Alexey Gaevskij

14:45 – 15:45 Uhr
Yoga / Mut zur Lücke
Asanapraxis
Alexey Gaevskij

16:00 – 17:00 Uhr
JUMPING WORLD
JUMP UP YOUR LIFE!
Nadine Müller & Team

Halle 5

NEU!

09:30 – 12:30 Uhr
THEORIE MIT LIZENZ-
PUNKTEN
Michael Jörg // RAUM 7



10:15 – 11:15 Uhr
Fartlek „Vorspeise“
Stunde zum Kennenlernen
Mustafa Morrhad

11:30 – 12:30 Uhr
Intervall „Variationen“
Belastung und Pause im
Wechsel - Mustafa Morrhad

13:30 – 14:30 Uhr
Blocktraining Low High Hill
3 Kursprofile im Vergleich
Michael Jörg

14:45 – 15:45 Uhr
Hill Class
„Hauptgericht“
Mustafa Morrhad

16:00 – 17:00 Uhr
Fartlek „Nachtisch“ Zum
Anschluss noch etwas
verspieltes - Michael Jörg

Halle 6

Limitierte Plätze!
Kurse in Halle 6 nur
zugänglich mit
Voranmeldung

10:15 – 11:15 Uhr
TRX® Group Trainer
Bianca Hillenbrand

AUSGEBUCHT

11:30 – 12:30 Uhr
Triggerpoint
Bianca Hillenbrand



13:30 – 14:30 Uhr
Let's Bands
Bianca Hillenbrand



14:45 – 15:45 Uhr
TRX® Group Trainer
Bianca Hillenbrand

AUSGEBUCHT

09:00 – 17:00 Uhr
SHOPPING TIME
im
Messebereich

Mittagspause // Lunch Break // 12:30 Uhr – 13:30 Uhr



www.aero-kongress.de

Änderungen vorbehalten

Freiburg
20. Januar 2018