

**4. Internationale
aeronet europe
Convention
am 04.03.2017
in Hohenems (A)**

Uhrzeit	Dance Hall	Workout Area	Body & Mind
ab 09.00	Event-Check-In		
10.00	Welcome & Team-Warm-Up		
10.30	Step-Dance To The Beat Irena Eine symmetrische Step-Class, methodisch fein bis ins Detail. Das Ziel: Loslassen und zusammen Spaß haben!	Fight Athletic Toni Kampf-Sport-Aerobic trifft Functional Training! Elemente aus Boxen, Thai-Boxen u. Capoeira gemixt mit fetten Beats machen dich wach!	Healthy Back Flow Alex Mobilisation, Körpergefühl u. kombinierte Kräftigungen sorgen für ein rundes, fließendes Rückenworkout!
11.45	Piloxing®-SSP Evelyne Eine Kombination aus Boxen, stehendem Pilates u. Tanz sorgen für ein intensives Intervalltraining mit einem hohen Spaßfaktor!	Manual Resistance Marcus Ein abwechslungsreiches Partnertraining bietet dir diese Stunde. Manueller Widerstand sorgt für ungeahnten Kraftaufwand und variierende Impulse!	Dein Körper-IQ Carola Man nehme Körper, Verstand, Geist u. Seele, kombiniere dynamische Übungen u. Haltepositionen. Das bringt deine gute Laune zum Schwingen u. trainiert dich einfach ganzheitlich!
13.00	Dance Your Style Andreas Hier kann jeder miltanzen! Basic-Moves tänzerisch kombiniert, frei nach dem Motto: Express Yourself!	Energising Yoga Irena Wecke alle deine Sinne, kombiniere traditionellen Vinyasa-Flow u. modernes Strala-Yoga mit einer leichten Note funktionellem Training!	Nutrition Update / Theorie Marcus Ernährung auf den Punkt gebracht. Was solltest du nach heutigem Stand wissen u. berücksichtigen, wenn dir deine Ernährung wichtig ist!
14.00	Tea(m)-Time		
14.30	We Love Dance Toni & Alex Tänzerisch, stylisch u. mit klassischen Moves gemixt, geht es ab in dieser Team-Teach-Dance-Class von Toni & Alex!	Core Functional Evelyne Bewegungsmuster in verschiedenen Leveln fordern deinen ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination u. Gleichgewicht im perfekten Zusammenspiel!	Bodyweight-Training Marcus Das ist der Überbegriff für Kräftigungs- u. Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Mit funktionellen Übungsformen nutzt du die vielfältigen Möglichkeiten, die dir dein Körper bietet!
15.45	Modern Step Andreas Erlebe eine hochwertige Step-Aerobic-Class im Still der Zeit, voller Spaß, Feuer, einheizender Musik u. klarem Aufbau! Lass dich begeistern u. sei mit Spaß dabei!	Piloxing®-Knockout Evelyne Funktionelles Training pur – intensives Boxen u. stehendes Pilates im Wechsel mit Drills verbessern deine Ausdauer, Kraft u. Beweglichkeit im Nu!	Powernapping Carola Erlebe geniale Kurzmethoden für deine Aktivierung, Regeneration u. schnelle Energiegewinnung. Dein perfekter Ausklang für den Tag!
17.00	Body & Soul Stretch Alex & Irena alle Presenter Erholsam u. entspannend treffen Körper u. Seele aufeinander – sanft dynamisch, myofaszial u. regenerierend – deine Stretching-Class!		

Für Wasser und Obst sorgen wir! Während der gesamten Convention habt Ihr die Möglichkeit, Erfahrungen, Tipps und Tricks auszutauschen, Infos einzuholen und uns Vieles zu fragen.

Anmelden unter: www.aero-net.net