



# crazeexmas®

## Kursplan

		13:30-17:00 <b>Kappeln</b>		15:15-16:45 <b>Eckernförde</b>		17:15-18:15 <b>Volleyballhalle</b>		19:30-20:45 <b>Schleswig</b>							
<b>Freitag</b>		<b>3 Masterclasses (Info folgt)</b> Michael Dela Cruz (kostenpflichtig)		<b>YAB Trainercasting</b> Christian Polenz		<b>Charity Class</b> Drums Alive®		<b>Welcome to crazeexmas 2017</b> alle Presenter							
		09:00-10:00		10:20-11:20		11:40-12:40		12:40-14:00		14:00-15:00		15:20-16:20		16:40-17:40	
<b>Samstag</b>		<b>VH</b> <b>Drums Alive® Ultimate Party</b> Carrie - Dean				<b>Drums Alive® - Drums and Dance</b> Carrie - Dean						<b>Drums Alive® - Wellness Beats</b> Carrie - Dean			
	<b>CC</b>	<b>Step Choreo (2)</b> Marcin	Step für Hannelore Ulli		<b>LesMills CXWORX™</b> Marcus				<b>M.A.X.</b> Barbara		<b>Warrior Workout</b> Michael		<b>TotalBody Mobility</b> Nicole		
	<b>BH</b>	<b>Jumping Fitness</b> Christian K. & Kevin	<b>Jumping Fitness</b> Christian K. & Kevin		<b>Piloxing® SSP</b> Patricia						<b>LesMills Grit Cardio</b> Marcus				
	<b>S</b>	<b>KamiBo</b> Nicole	<b>Funmore meets crazeexmas</b> Lexie - Esben		<b>Shadowboxer</b> Michael - Sergej - Nicole				<b>Dance Aerobic (2)</b> Marcin		<b>Classical Bodyshape</b> Esben		<b>19:30 GALADINNER</b> Festlich		
	<b>EF</b>	<b>crazy burlesque</b> Natascha	<b>LesMills BodyJam</b> Brit		<b>YourActiveBody</b> Christian P.				<b>LesMills Bodybalance®</b> Brit		<b>Your ActiveBody</b> Christian		<b>Stretch mit Gefühl</b> Ulli		
	<b>K</b>	<b>3 D Rücken</b> Barbara	<b>PainfreeFascia</b> Erik		<b>Latin 4-2</b> Natascha				<b>Piloxing® The Mix</b> Patricia		<b>PainfreeFascia</b> Erik				
	<b>B</b>		<b>BODEGA Moves</b> Steffi R.						<b>Poweryoga</b> Steffi R.				<b>Yoga - let it flow</b> Natasha		
	<b>M</b>				<b>The Power of Passion</b> Ina						<b>Ringana</b> Daniela				
<b>Sonntag</b>		<b>09:00-09:50</b>	<b>10:10-11:00</b>	<b>11:20-12:10</b>	<b>12:30-13:20</b>	<b>13:45-14:30</b>	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <b>Galadinner und Party</b>            Samstag Abend ab 19.30 Uhr im Raum Schleswig.            Bar ab 19 Uhr geöffnet.            Freier Eintritt mit gültiger Zimmerbuchung über crazeexmas.            Abendkasse vor Ort.         </div>								
	<b>VH</b>	<b>Drums Alive® Ultimate Party</b> Carrie - Dean		<b>Drums Alive®</b> Ulli											
	<b>CC</b>	Step für Hannelore Ulli	<b>Step Asymetrisch(2)</b> Marcin	<b>Xmas Tabata</b> Sergej	<b>M.A.X.</b> Barbara										
	<b>BH</b>	<b>Jumping Fitness</b> Christian K. & Kevin	<b>Jumping Fitness</b> Christian K. & Kevin	<b>Piloxing® SSP</b> Patricia	<b>Drumstick Revolution</b> Carrie & Dean										
	<b>S</b>	<b>Shadowboxer Ultimate Performance</b> Michael - Esben	<b>LesMills Bodycombat®</b> Marcus + Brit	<b>House Move Dance</b> Michael	<b>Functional Moves</b> Marcin	<b>crazeexmas FINALE</b> alle (weihnachtlich-sportlich)									
	<b>EF</b>	<b>Pilates Flow</b> Sergej	<b>YAB</b> Christian	<b>Pilates</b> Esben	<b>YAB</b> Christian										
	<b>K</b>	<b>The Mix, by Piloxing®</b> Patricia	<b>MammaMia Dance</b> Natascha	<b>Sexy Back</b> Nicole	<b>Ritmix</b> Natascha										
	<b>B</b>	<b>PainfreeFascia</b> Erik	<b>BODEGA Moves</b> Steffi R.		<b>BODEGA reflow</b> Steffi R.										
	<b>M</b>		<b>The one thing</b> Lexie	<b>Glückliche Faszien</b> Erik											

 Mit Anmeldung  
 Seminare

**#crazeexmas**

**M** Missunde

**K** Kappeln

**EF** Eckernförde

**S** Schleswig

**BH** Badmintonhalle

**CC** CenterCourt

**B** Bibliothek

**Fun**

**Körper&Geist**

**Kraft**

**Athletic&Funktional**

**Dance&Step**

**Megassession**

Vers.1