

# Kursbeschreibungen

## Kurse am Freitag

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
14:00 Uhr	Workshop "Bootcamp - Pump your Body"	Kappeln	David	<p>Erlebe und erlerne verschiedene Techniken für ein intensives aber einfaches Fatburning und Workout von einem internationalen Top-Experten. Das Wissen, welches Dir David vermittelt, sorgt dafür, dass Du Deine Kurse für JEDES Level kreativ und abwechslungsreich gestalten kannst und lässt dadurch jeden Kurs zu einem Erlebnis werden, bei dem das Herz und die Muskeln schreien – und zwar nach mehr!</p> <p>Kosten: 35 € (inkl. MwSt.)</p> <p>Hinweis: Der Workshop wird in englischer Sprache gehalten. Eine Übersetzung in die deutsche Sprache erfolgt jedoch während des Workshops.</p>
15:45 Uhr	Workshop "Der WOW! Faktor"	Kappeln	Lexie	<p>Lerne in diesem Workshop, wie Du den „WOW!-Faktor“ in Dein Leben integrierst. Dabei zeigt Dir Lexie Techniken und Strategien auf, wie Du Deine Leidenschaft in Ergebnisse und Resultate verwandeln kannst. Sei ein Gewinner! Erreiche Deine Ziele! Sei inspirierend – für Dich und Andere und spüre, wie Deine Persönlichkeit einzigartig wird!</p> <p>Kosten: 35 € (inkl. MwSt.)</p>
17:00 Uhr	"Back to the roots!" Charity Fun Class	Schleswig	Lexie, Ulli, David, Esben	<p>Unsere Charity Fun Class in diesem Jahr zeigt unsere Ursprünge! Jane Fonda wäre stolz auf uns! Wir sagen DANKE an alle, die daran teilnehmen, denn mit dem dort gesammelten Geld unterstützen wir die Kinderkrebshilfe. Sei dabei und entscheide selbst, wie viel Du spenden möchtest!</p>
19:30 Uhr	Welcome to Crazee Xmas!	Sporthalle	alle	<p>Das Welcome Workout - also Sportbekleidung nicht vergessen: Wir begrüßen Dich bei Crazee Xmas! Entdecke alle Presenter, genieße die Stimmung und erlebe, was Crazee Xmas heißt!</p>

## Kurse am Samstag

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
9:00 Uhr	Step Feelings	Sporthalle	Oliver	Erlebe Step! Fühle Step und lass den Tag beginnen! Basierend auf die Step-Grundschrirte ist jetzt die Zeit für Variationen und besondere Kreationen gekommen! Eine einzigartige Stunde der Meisterklasse.
	Train hard and smart - Flexi-Bar® & XCO®	Center Court	Kimberly	Wir verbinden zwei optimale Trainingsgeräte miteinander und erhalten ein exzellentes Training für die Tiefenmuskulatur, dem collagenen Bindegewebe und das Herz-Kreislaufsystem. Power und Dynamik kombiniert in einem abwechslungsreichem Workout durch das Schwingen mit dem Flexi-Bar® und dem Einsatz der losen Masse des XCO®s.
	Heardance	Badmintonhalle	Hendrik	Wenn Hendriks Herz tanzen könnte, dann so! Spüre Leidenschaft, Kreativität und Motivation wie sie authentischer nicht sein könnte. Eine echte Stunde zum Abtanzen und Mit(m/l)achen!
	Welcome To Drums Alive®	Schleswig	Ulli, Angie, Romeyo, Michael	Starte mit einem riesen Trommelwirbel in Crazee Xmas 2011 hinein! Drums Alive® rockt so richtig und wird Dir eine bombastische Auftaktstunde bieten. Ein Team Teach von Ulli, Angie, Romeyo und Michael wird Dich mitreißen und somit Crazee Xmas für Dich mit einem Knall starten.
	VINYASA Yoga (Absolute Beginner Class)	Eckernförde	Karo	Dieser Kurs ist für Alle gedacht, die das erste Mal mit Yoga in Berührung kommen. Nach einer kurzen Erklärung zum weitgefächerten Begriff "Yoga" werden alle Positionen langsam und detailliert geübt und erklärt.
	Pilates Flow	Kappeln	Anette	Bekannte Pilatesübungen werden variiert und in eine fließende, harmonische Abfolge gebracht. Spüre die Energie des Powerhouses!
10:20 Uhr	HOT IRON™ 1	Sporthalle	Jens	Reines Kraftausdauertraining als Grundprogramm mit der Langhantel! Lerne die Grundübungen kennen oder vertiefen!
	Kami-Bo	Center Court	Michael	Dieser Kurs kombiniert Dance, Fighting und Workout-Elemente - das Alles verbunden in einem full-Power Training, das einen Schwerpunkt auf Ausdauer setzt. Besonders wichtig bei diesem stimmungsvollen Training sind funktionelle Aspekte der einzelnen Übungen, die perfekt aufeinander aufbauen. Gebt Vollgas und habt Spaß!
	Jazzy Move	Badmintonhalle	Romeyo	Romeyos gefühlvolle Art und Weise Choreografien zu vermitteln, lässt in dieser Lyrical Jazz Stunde Deine Seele tanzen. Wenn Du gern TANZT, wirst Du diese Stunde LIEBEN!
	Bootcamp - Pump Your Body	Schleswig	David & Esben	Entdecke Dein Level und geh einen Schritt weiter, um Dich zu steigern! Dieser Kurs wird zu Deinem Erlebnis werden, bei dem das Herz und die Muskeln schreien – und zwar nach mehr!
	Rücken Yoga	Eckernförde	Evelyn	Dein Rücken liebt Yoga! Asanas, die wohl tun und kräftigen, Weite schaffen und Dich aufrichten!

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
10:20 Uhr	Just House	Kappeln	Danny	Fühl Dich frei und unbeschwert wie auf der Tanzfläche! Disco- und Housemusik bringen den Körper in Bewegung.
11:40 Uhr	Step Fusion	Sporthalle	Hendrik	Zusammen kommt, was zusammen gehört! Mit Schneidetechniken wird Dir Hendrik simpelste Bewegungsabläufe zu interessaneten Choreografien zusammenfügen!
	IRON WORKOUT™	Center Court	Sandra	Bauch-Beine-Po oder Bodyshapel! Ein Kräftigungskurs basierend auf ein Modulsystem, welches ein ausgewogenes Training garantiert – der ideale Kurs für Dich!
	Funk & Dance Style	Badmintonhalle	Oliver	Spaß an der Bewegung, R'n'B und House Sound prägen diese Stunde. Erlebe, wie aus Aerobic-Grundsritten eine coole Funk- und Dance-Choreografie wird. Choreografien wie sie in den Videoclips zu sehen sind! "schnell" - "scharf" - "funky" - shut up and dance!
	Zumba® - Join The Party!	Schleswig	Amadou	Zumba® rückt den Spaßpekt in den Vordergrund. Jede Fitness-Stunde soll zur Party werden und die Anstrengung vergessen lassen. Traditionelle Aerobicübungen werden mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen wie Salsa, Merengue, Bellydance, Hip Hop oder Reggaeton verbunden. Come and join!
	VINYASA Yoga Gentle Flow	Eckernförde	Karo	Hier verschmelzen sanfte Yoga-Flows mit nachhaltig entspannenden und regenerierenden Positionen. Das ganze System wird tief entspannt und "entschleunigt". Auch für Yoga-Einsteiger geeignet!
	Pilates Ideas	Kappeln	Anette	Einfach umsetzbare Variationen durch den Einsatz einer gerollten Matte und des Pezziballes zeigen, wie Du Basis-Übungen intensivieren, neu entdecken und herausfordernd gestalten kannst!
	Branding - Erfolg für Arbeit und Leben	Missunde	Lexie	Lexie wird Dir zeigen, wie wichtig es ist, Deine Persönlichkeit als eigene "Marke" zu kreieren - aus der Masse herausstechen, ein Experte sein und Netzwerke nutzen! Wenn Du bereit bist, Dich selbst auf das nächste Level zu bringen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige! Lexie wird Dir mit ihrem einzigartigen Stil von Entertainment und Know-How diesen Weg zeigen!
13:00 Uhr	TBW with Step	Sporthalle	David	Eine faszinierende Mischung aus athletischem Cardiotraining (Step) und intensiven Kräftigungselementen gilt es zu spüren! Dieses Training wird Dich auf ein neues Fitnesslevel anheben!
	Dance NON Stop	Schleswig	Romeyo	Houz' Dance pur!!!
14:00 Uhr	Step Moves	Sporthalle	Sandra	...verbindet klassische Elemente des Step mit Elementen aus Jazz Dance, etc. So entsteht eine tanzinspierte Choreografie, die Alle begeistern wird, die gerne tanzen, steppen und sich bewegen.

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
14:00 Uhr	XCO® Shape	Center Court	Kimberly	In diesem Kurs arbeiten wir mit 2 der kleinsten XCO®-Trainer. Die XCO®s stellen aufgrund ihrer charakteristischen Dynamik, die es zu nutzen gilt, gewissermaßen eine "Bewegungsaufgabe" an den Trainierenden und führen bei deren Erfüllung zu einem Mindestmaß an Intensität. Der XCO®-Effekt verfügt über eine vermehrte Aktivierung der Arm- und Oberkörpermuskulatur, die Herz-Kreislauf-Wirksamkeit des Trainings verbessert sich und der Kalorienverbrauch wird um 28% gesteigert.
	Latin Fiesta	Badmintonhalle	Anette	Tanzen! Lachen! Spass an Bewegung! Mit lateinamerikanischer Musik und kreativen Schrittfolgen, die Jeder lernen kann, vergeht die Stunde wie im Flug.
	Music Moves	Schleswig	Danny	Erlebe! Lache! Genieße! Power Dich aus! Die sorgfältig ausgewählten Songs werden Dir den Spaß an der Bewegung zeigen – ganz ohne schwierige Schritte! Lass Deinem Herzen freien Lauf!
	Yoga - Feeling Good	Eckernförde	Evelyn	Wenn Du Dein Herz öffnest und Deinen Atem spürst, dann kannst Du Dich nur noch gut fühlen!
	Red Line Workout	Kappeln	Hendrik	Folge einem roten Faden und Du gelangst an Dein Ziel! In diesem Workout spürst Du schnell, dass jede Übung auf die nächste aufbaut. Lass Dich von einem scheinbar mühelosen Stundenablauf begeistern! Da bleiben keine Wünsche offen!
	Trommelfitness für Jeden!	Missunde	Angie	Was macht Drums Alive® so einzigartig und warum ist die Kombination von Rhythmus spielen und Bewegung so wichtig? Erfahre mehr über die Wirkung von Drums Alive® auf den Körper, die Psyche und die Konzentrationsfähigkeit. Ein anschaulich belebender Vortrag wird Dir sowohl wissenschaftliche Grundlagen, Ergebnisse, als auch Erfahrungen nahe bringen und Dich über Deine Begeisterung hinaus über die sinnvollen Aspekte dieses Konzeptes informieren.
15:20 Uhr	HOT IRON™ 2	Sporthalle	Jens	Kraftausdauer- und erste Erfahrungen mit Hypertrophietraining. Dieses Langhantelprogramm variiert Grundübungen und bietet Dir eine gesteigerte Muskelstraffung.
	Kami-Bo Harmony	Center Court	Michael	Es treffen Fighting- auf Tai Chi-Elemente! Finde Deine Mitte und genieße das Workout zu harmonischen Klängen!
	Zumba®	Badmintonhalle	Amadou	Zumba® rückt den Spaßpekt in den Vordergrund. Jede Fitness-Stunde soll zur Party werden und die Anstrengung vergessen lassen. Traditionelle Aerobicübungen werden mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen wie Salsa, Merengue, Bellydance, Hip Hop oder Reggaeton verbunden. Come and join!
	Drums Alive® Power Beats	Schleswig	Ulli	Drums Alive® kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Es ist ein Workout für Körper, Geist und Seele! Diese ungewöhnliche Kombination ist begeisternd und baut Stress ab. Ein Kurs für alle Altersklassen - und vor allem leicht zu erlernen!

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
15:20 Uhr	VINYASA Yoga Core Strength	Eckernförde	Karo	In dieser fließenden Yoga Class steht die Körpermitte im Mittelpunkt. Ausgewählte Übungen für Rücken und Bauch kräftigen, stabilisieren und lösen Verspannungen.
	Fitness-Pilates	Kappeln	Esben	Spüre und entdecke traditionelle Pilatesübungen für den Fitnessbegeisterten. Die Übungen werden in verschiedenen Stufen vermittelt. Dabei stehen natürlich die Körperhaltung und die Atmung an erster Stelle. Dieser Kurs ist für jedes Level geeignet und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
16:40 Uhr	Latin Dance Step	Sporthalle	Oliver	Sexy moves mit sexy Grooves! Shake it und erlebe Latin-Fieber mit dem Step kombiniert!
	Flexi-Bar® Wellness	Center Court	Kimberly	Der Flexi-Bar® garantiert ein höchst wirkungsvolles Tiefenmuskeltraining, das den ganzen Körper auf sanfte, aber dennoch intensive Weise fordert. Die Wellness-Stunde kombiniert geschickt Yoga-, Pilates- und Wirbelsäulenelemente, dynamisches Schwingen und sanfte fließende Bewegungen miteinander!
	Aerobic Hi/Low	Badmintonhalle	Hendrik	Erlebe eine symmetrische Aerobic-Choreografie nach dem Prinzip "Let it flow!". Einzigartige Variationen begeistern gleichzeitig mit Hendriks sprühender Energie!
	Drums Alive® Mixed Special	Schleswig	Angie & Michael	Lass Dich überraschen! Drums Alive® kombiniert mit verschiedenen Musikrichtungen und Elementen, die richtig viel Spass bringen und für ordentlich Abwechslung sorgen werden.
	Yoga "Klang des Herzens"	Eckernförde	Evelyn	Einfache Asanas harmonisch verbunden - dazu Musik, die Dich den Klang Deines Herzens "hören" lassen.
	BBP	Kappeln	David	Kräftigung für Beine und Rumpf mit eleganten und fordernden Sequenzen aus traditionellen und funktionellen Übungen. Geniesse dazu die Musik im 3/4 Takt!
18:00 Uhr	3/4 Step	Sporthalle	Danny	Die Bewegungen und Schritte sind weich und fließend – die Musik wirkt beruhigend auf Deinen Körper und Geist. Geniesse den Abschluss des Tages im 3/4 Takt!
	MEDICAL IRON™	Center Court	Jens	Finde einen gesunden Sportabschluss des heutigen Tages! Der Gesundheits- und Einstiegskurs des IRON SYSTEM™ zeigt die Möglichkeiten, sämtliche Bereiche des Körpers in Koordination, Mobilisation, Flexibilität, Kraft und Stabilisation zu trainieren.
	Stretching	Badmintonhalle	Romeyo	Nach einem Tag voller Power, ob aktiv in den Kursen oder einfach nur beim Sammeln von Inspirationen - hier ziehen wir unsere Muskeln "wieder in die Länge", um entspannt Essen gehen zu können.

## Kurse am Sonntag

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
9:00 Uhr	IRON CROSS™	Sporthalle	Jens	Du bist bereit für ein perfektes Wachwerden? Dann bist Du hier richtig: Reines Hypertrophie-Ganzkörpertraining mit 3 x 8-12 Wiederholungen. Die Herausforderung für Dich als Kämpfernatur!
	Aroha™	Center Court	Amadou	Aroha™ ist inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. von Thai Chi Elementen. Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlgefühl führt. Dem Kung Fu sind Elemente entnommen, wie das Kicken, das Schlagen mit offener Hand und das Nachahmen von Tieren in verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsposen. Das Thai Chi gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender.
	House-Style	Badmintonhalle	Michael	House ist ein mitreißender Tanzstil. Genauso komplex wie die populäre House-Musik, so kreativ sind auch die Bewegungen! Typische Merkmale zum pulsierenden Drum 'n' Bass sind schnelle Schrittwechsel und kraftvolle Moves, die meist durch dynamische Körperwellen den Beat der Bewegung umsetzen. Etwas für Leute, die sich auspowern wollen und den Raum zum Beben bringen wollen!
	Tone & Drum	Schleswig	Ulli	Dieser Kurs umfasst den großen Bereich der Kräftigungsübungen und kombiniert diese mit Rhythmus und Trommeln. Lerne eine neue Dimension der Workout- oder Drums Alive® Kurse kennen! Es gibt Intensives und Ruhiges, Energiegeladenes und Sanftes zu erleben!
	VINYASA Yoga all Level	Eckernförde	Karo	Im VINYASA Yoga verschmelzen Atmung und Bewegung zu einer Einheit. Die Yoga-Übungen geben Kraft, lösen nachhaltig Verspannungen und verleihen ein neues Körpergefühl.
	Souldance	Kappeln	Danny	Tanz und Leidenschaft – das gehört zusammen. Die Choreografie und die Musik werden Deine Seele sprechen lassen!
10:20 Uhr	Boys' Step	Sporthalle	Hendrik & Oliver	Weshalb nur Einer, wenn man auch beide haben kann? Erlebe geballte Männer-Power! Hendrik und Oliver werden Dich mit ihrer kreativen Stepchoreografie begeistern... Durch wie von Zauberhand aufgebaute fließende Stepelemente nehmen die beiden Dich auf eine Stepreise mit!
	IRON WORKOUT™	Center Court	Jens	Bauch-Beine-Po oder Bodyshape! Ein Kräftigungskurs basierend auf ein Modulsystem, welches ein ausgewogenes Training garantiert – der ideale Kurs für Dich!
	R. Dance Style	Badmintonhalle	Romeyo	Eine stylische, moderne Art von House Dance, Posing, Duckwalk, Catwalk, Hands und Floor Performance! Kick the Topmodels OUT!

Uhrzeit	Kurstitel	Raum	Presenter	Beschreibung
10:20 Uhr	Drums Alive® Around The World	Schleswig	Angie	Komm mit auf eine Reise durch Rhythmus und Bewegung rund um den Globus! Eine einzigartige Kombination aus Tänzen und Trommeln lässt Einblicke in verschiedene Musikkulturen zum absoluten Erlebnis werden.
	Power Zen Yoga	Eckernförde	Sandra	Kraft und Beweglichkeit in fließenden Übungsfolgen basierend auf Yoga. Die Schwerpunkte liegen auf dynamischen und intensiven Kräftigungsübungen sowie vor allem auf Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung.
	Propriozeptives, dreidimensionales Trainieren	Missunde	Kimberly	In diesem Workshop lernst Du mehr über Anatomie, Trainingslehre und deren Anwendung. Erfahre von den Vorteilen reaktiven Trainings und für welche Trainierenden dies besonders vorteilhaft ist. Ein spannendes Seminar für alle Trainierenden oder Trainer - egal ob Trainingsfläche oder Groupfitness. Verstehe, was Du tust und nutze dies...
	Standing Pilates	Kappeln	Anette	In diesem Kurs erlebst Du nicht nur Pilatesübungen! Lerne Bewegungen kennen, die den Körper aufrichten und erlebe Beweglichkeit und Entspannung im Stand!
11:40 Uhr	Step für "Hannelore"	Sporthalle	Ulli	Hannelore ist die nette Dame aus der letzten Reihe. Sie kann zwar nicht immer ganz entspannt dem Kurs folgen, lacht aber gern über sich selbst und nimmt das Leben auf die lustige Schulter. Sie kommt nicht in den Kurs, um zu trainieren, sondern um Leute zu treffen und gemeinsam mit ihnen Spass zu haben. Zu Weihnachten schenkt sie Pralinen und drückt Dich ganz doll. Diese Step-Masterclass ist für die vielen Hannelores zusammengestellt: leichte Schritte mit Fröhlichkeit!
	Kami-Bo Fanatic	Center Court	Michael	Viele Kickkombinationen erwarten Dich! Dabei werden Choreografien aus dem Kickboxen und dem Aerobic Deine Kraft und Ausdauer trainieren! Ideal, um sich auszupeinern und Spaß zu haben!
	Zumba® - Feel it!	Badmintonhalle	Amadou	Zumba® rückt den Spaßaspekt in den Vordergrund. Jede Fitness-Stunde soll zur Party werden und die Anstrengung vergessen lassen. Traditionelle Aerobicübungen werden mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen wie Salsa, Merengue, Bellydance, Hip Hop oder Reggaeton verbunden. Come and feel it!
	Energy Class 2011	Schleswig	Esben	Lass Dich (wieder einmal) zu den größten Hits des letzten Jahrhunderts versetzen. Es heisst: durchtanzen und schwitzen - mit Ausdruck und Energie. Hier können Alle mitmachen!
	Yoga "Smiling Buddha"	Eckernförde	Evelyn	Ein großes Lächeln begleitet Dich und dann hast Du Spaß und Freude bei Asanas, die Dir Kraft und Energie geben.
	Stretch & Tone	Kappeln	David	Verschiedene Stretching-Techniken werden zu einzelnen Sequenzen kombiniert. Erlebe ein Wellness-Gefühl, das Du schon immer gesucht hast!
12:50 Uhr	Finale "I'm dreaming of a white Christmas"	Schleswig	alle	Das Wochenende ist leider schon wieder vorbei und nun heisst es, Abschied nehmen. Gemeinsam mit allen Experten lassen wir die Weihnachtszeit einläuten! Dresscode: weihnachtlich