



SA 23. MÄRZ 2024
HOHENEMS | ÖSTERREICH

Halle A		Halle B	
Check-In ab 8 ³⁰ & Begrüßug um 9 ¹⁵			
Step Party Sebastian Piatek	09 ³⁰ 10 ²⁰	Good Morning Yoga Saskia Rinderer	
FunTone® Revolution Jana Spring	10 ³⁰ 11 ²⁰	Rücken & Core 3D Nadine Rückner	
Easy Step Silvia & Nadine	11 ³⁰	Jumping Simone Ender	
	11 ⁵⁵	Jumping Simone Ender	
12 ³⁰ bis 13 ³⁰ Pause			
Easy Dance Silvia Kutzer	13 ³⁰ 14 ²⁰	TaeBo® Kick & Box Sandra Moser	
FunTone® Cardio Jana Spring	14 ³⁰ 15 ²⁰	Bodega Moves Sarah Stöck	
The Final Dance Sebastian Piatek	15 ³⁰ 16 ²⁰	Lavela Stretching Valentina Baldauf	

Änderungen vorbehalten

Alle Updates & Infos unter

www.move-event.at/festival



SA 23. MÄRZ 2024
HOHENEMS | ÖSTERREICH

Step Party mit Sebastian // 9:30 Uhr

Begleite Sebastian in diesem Stepkurs, der auf einem perfekten Aufbau basiert und mit modernen Schrittkombinationen gefüllt ist. Trendige House-Musik, steigende Schwierigkeitsstufen und gute Energie führen zu einem unvergesslichen Finale. Sei dabei, um den Spaß zu erleben!

Good Morning Yoga mit Saskia // 9:30 Uhr

Starten wir den Tag mit einer energiegeladenen Morgen-Yoga-Session! Wir fließen durch eine kraftvolle Abfolge, um dich bestens für den Tag vorzubereiten. Egal, ob du Yoga-Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r bist, du bist herzlich willkommen. In Vinyasa Yoga verschmelzen Atem und Bewegung, und das steht bei uns im Mittelpunkt.

FunTone® Revolution mit Jana // 10:30 Uhr

Modern, funktionell und effizient! Mit absoluter Sicherheit greift das effiziente Workout dort, wo es wirken soll - im Bindegewebe. Im Vordergrund stehen die intelligente Verbindung und Dauer von funktionellen Bewegungen - in der entscheidend wirkenden Reihenfolge. Erfahre das Fitness-Geheimnis von Jana Spring und spüre den Unterschied.

Rücken & Core 3D mit Nadine // 10:30 Uhr

In diesem einzigartige Rückenkonzept sprichst du mit jeder der erlernten Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Du gehst fließend von einer Bewegung in die andere und baust so einen Übungs-Flow auf, der deine Wirbelsäule begeistern wird. Effektiver und moderner geht es nicht! Rücken & Core 3D - das funktionelle Rückenkonzept bietet die ganzheitliche Stärkung der Körpermitte und verbessert Stabilität und Funktionalität. Tu deiner Wirbelsäule etwas gutes erlebe das einzigartige Konzept.

Easy Step mit Silvia & Nadine // 11:30 Uhr

In dieser Stunde erwartet dich eine lässige Stunde mit zwei top Trainern im sogenannten „Team-teach“. Lass dich in die Welt des Step entführen - wenn du einmal im Flow bist und alle gemeinsam im Rhythmus der Musik synchron die Step Moves durchziehen, ist das ein echter Kick! Step Aerobic ist - wie der Name schon sagt - Aerobic mit einem Step-Brett, kurz Step. Unterschiedliche Schritte werden in Kombinationen aneinandergereiht und zu einer Choreografie verändert.

Jumping Fitness mit Simone // 11:30 Uhr

2 Einheiten: Slot 1: 11:30 Uhr / Slot 2: 11:55 Uhr
Tauche ein in das energiegeladene Jumping-Format, das jede Menge Spaß verspricht. Verbessere deine Ausdauer, stärke deine Muskulatur und setze auf effektive Fettverbrennung - alles auf einem Trampolin! Während dem Training aktivierst du bis zu 400 Muskelpartien. Insbesondere Bauch, Beine, Po und unsere Rückenmuskulatur. Du springst und schwingst auf einem speziellen Fitness Trampolin und wechseln zwischen statischen und dynamischen Bewegungen und Übungen.

Änderungen vorbehalten

Alle Updates & Infos unter

www.move-event.at/festival



SA 23. MÄRZ 2024
HOHENEMS | ÖSTERREICH

Easy Dance

mit Silvia // 13:30 Uhr

Die Fusion aus Tanz und Cardio-Workout aufbauend auf Aerobic Grundschritten. Klassische Aerobic Schritte, gepaart mit groovigen Dance-Moves versprechen ein Höchstmaß an Tanzfreude. Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden, um deinen Körper und dein Hirn fit zu halten. Lass deinen Alltag hinter dir und lass ich verzaubern.

Tae Bo® Kick & Box

mit Sandra // 13:30 Uhr

Willst du eine einzigartige Mischung aus kraftvollen Bewegungen und energetischen Kickbox-Elementen erleben? Tae Bo ist eine Fitness Sportart, die Elemente aus asiatischen Kraftsportarten wie Karate, Taekwando oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Es wird als Workout zu meist schneller Musik praktiziert. Tae Bo ist selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern rein für das Groupfitness konzipiert. Komm vorbei und entdecke die Synergie von Kampfsport und Cardio in einem Kurs!

FunTone® Cardio

mit Jana // 14:30 Uhr

Fließende Step Choreografie mit powervollen Progressionen, kombiniert mit funktionellen Step-Übungen und grenzenlosen Levels, garantieren ein effizientes und abwechslungsreiches Fettstoffwechseltraining mit ganz viel Spaß. Die intelligente FunTone-Struktur katapultiert dieses Workout zum beliebtesten Kalorienkiller. Freue dich auf die brandneuen FunTone-Übungen.schied.

Bodega Moves

mit Sarah // 14:30 Uhr

Bodywork meets Yoga – die perfekte Mischung mit Fatburner Effekt. Hier wird der Körper gefordert und dank der Yoga Elemente auch Körperspannung und Balance trainiert. Für Einsteiger perfekt geeignet, aber auch eine schöne kraftvolle Mischung für alle Fortgeschrittenen.

The Final Dance

mit Sebastian // 15:30 Uhr

Sebastian wird den perfekten Aufbau anwenden und dir viele schöne Moves beibringen. Unterstützt von großartiger House-Musik erstellen wir ein Finale, das du nicht vergessen wirst. Nehme an diesem Kurs teil und drücke deine Emotionen in einem Tanz aus!

Lavela Stretching

mit Valentina // 15:30 Uhr

Lavela Stretching ist ein dynamischer Kurs, der sich auf die Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit konzentriert. Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus aktivem & passivem Stretching. Egal ob du totaler Anfänger bist oder vom Spagat träumst - Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Flexibilität steigern und geschmeidiger durch den Alltag gehen möchten. Tauche ein in eine entspannte Atmosphäre, in der du unter professioneller Anleitung an deiner Beweglichkeit arbeiten kannst.

Änderungen vorbehalten

Alle Updates & Infos unter

www.move-event.at/festival