

crazeexmas®

Kursplan 2018

		13:30-17:00 Kappeln		15:15-16:45 Eckernförde		17:15-18:15 Volleyball/Beachhalle		19:30-20:45 Schleswig	
Freitag		sexyBODYfriday Michael Dela Cruz (kostenpflichtig)		YAB Mastertrainercasting Christian Polenz		Charity Class Drums Alive® Carrie, Dean, Ulli		Welcome to crazeexmas 2018 alle Presenter	
Samstag		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	
VH	Drums Alive® Ultimate Party Carrie - Dean			Drums Alive® - Drums and Dance Carrie - Dean	Mittagspause 12:45 >> Eröffnung Charitybuffet << Kongresszentrum	Drums Alive® - Wellness Beats Carrie - Dean	Galadinner und Party Ab 19.30 Uhr in Schleswig. Bar ab 19 Uhr. Freier Eintritt mit gültiger Zimmerbuchung über crazeexmas. Abendkasse vor Ort. Disko		
CC	Step für Hannelore Ulli	Step Choreo (2) Marcin	Latin 4-2 Natascha	KamiBo Segej					
BH	Jumping Fitness Christian K. & Kevin	Jumping Fitness Christian K. & Kevin	Piloxing® SSP Patricia				LesMills Grit Cardio Marcus	Yogilates Esben	
S	KamiBo Nicole	Funmore meets crazeexmas Lexie - Esben	Shadowboxer Michael - Sergej - Nicole				Dance Aerobic (2) Marcin	Classical Bodyshape Esben	19:30 GALADINNER Festlich
EF	crazy burlesque Natascha	Shape & Function Barbara	YourActiveBody Christian P.				Warrior Workout Michael	Your ActiveBody Christian	Stretch mit Gefühl Ulli
K	3 D Rücken Barbara	PainfreeFascia Erik	LesMills CXWORX™ Marcus				Piloxing® The Mix Patricia	PainfreeFascia Erik	TotalBody Mobility Nicole
DH		BODEGA Moves Steffi R.	Pilates Esben				Poweryoga Steffi R.	Xmas fun workout Barbara	Yoga - let it flow Natasha
M						The Power of Passion Ina	So free Daniela		
Sonntag		09:00-09:50	10:10-11:00	11:20-12:10	12:30-13:20	13:45-14:30	FINALE (Schleswig)		
VH	Drums Alive® Ultimate Party - LiveDrums Carrie & Dean			Drums Alive® Ulli					
CC	Step für Hannelore Ulli	Step Asymetrisch(2) Marcin	LesMills Bodyjam® Marcus + Brit	M.A.X. Barbara					
BH	Jumping Fitness Christian K. & Kevin	Jumping Fitness Christian K. & Kevin	Piloxing® SSP Patricia	Drumstick Revolution Carrie & Dean					
S	Shadowboxer Ultimate Performance Michael - Esben	LesMills Bodycombat® Marcus + Brit	House Move Dance Michael	Functional Moves Marcin					
EF	Pilates Flow Sergej	YourActiveBody Christian	Xmas Tabata Sergej	YourActiveBody Christian					
K	The Mix, by Piloxing® Patricia	MammaMia Dance Natascha	Sexy Back Nicole	Ritmix Natascha					
DH	PainfreeFascia Erik	BODEGA Moves Steffi R.	Pilates Esben	BODEGA reflow Steffi R.					
M		The one thing Lexie	Glückliche Faszien Erik						

#crazeexmas
Alle Updates hier:
<https://www.facebook.com/groups/crazeexmas-family>

Mit Anmeldung
 Seminare

- Drachenhus- DH
- Bibliothek VH
- Volleyball/Beachhalle
- Dance&Step
- CenterCourt CC
- Badmintonhalle BH
- Athletic&Funktional
- Schleswig S
- Kraft
- Eckernförde EF
- Körper&Geist
- Schleswig S
- Kappeln K
- Fun
- Eckernförde EF
- Kappeln K
- Missunde M
- Megassion

3 Special MASTERCLASSES (Michael)

3 Außergewöhnliche Masterclasses
Infos auf www.crazeexmas.de

YAB MastertrainerCasting

Werde Mastertrainer im YAB Ausbildungsteam.
Anmeldung unter info@yab.fitness

Charity class + Charity Buffet

Wir sammeln Geld für einen guten Zweck. Spende einen Kuchen oder Gebäck und gewinne mit etwas Glück einen Preis bei der Tombola am Samstag.

3 D Rücken (Barbara)

Ein tolles Training, welches den gesamten Rücken stärkt.

BODEGAmoves (Steffi R.)

Verbindung von funktionellem Training mit Elementen des VINYASA Power Yogas.

BODEGareflow (Steffi R.)

Ruhige und nach dem Chakrensystem aufgebaute Stretchingflows.

Classical Bodyshape (Esben)

Kräftigungsübungen zu Klassischer Musik

CrazyBurlesque (Natasha)

Dance mit Burlesqueelementen

DanceAerobic (Marcin)

Danceaerobic zu coolen Beats und Rythmen

Drums Alive® (Carrie&Dean, Ulli)

Ultimate Party | Drums Dance | WellnessBeats

Trommeln auf großen Bällen. Garantiert großer Spaßfaktor.

Drumstick Revolution (Carrie&Dean)

Tolles Ganzkörperworkout mit Drumsticks. Macht nen tollen Po.

funnmore meets crazeexmas (Lexie, Esben)

Eine Gute-Laune-Stunde

Glückliche Faszien (Erik)

Wieso Deine Faszien positive Emotionen speichern und wie Du diese im Alltag abrufen kannst.

House Move Dance (Michael)

Power dich aus mit schnellen Schrittfolgen zu mitreißender Housemusik

Functional Moves (Marcin)

Ganzkörper Training ohne Gewichte.

JumpingFitness® (Kevin, Christian)

Hüpf Dich glücklich. Das Powertraining auf dem Trampolin.

KamiBo® (Michael, Sergej Lee, Nicole)

Extrem ansteckender Spaßfaktor. Fordendes und athletisches Martial-Art-Intervall Training.

Latin 4-2 (Natasha)

Latin Partnerworkout

(LesMills Bodybalance® (Brit)

Fließende Bewegungen aus Yoga, Pilates und Tai-Chi.)

LesMills Bodycombat® (Marcus, Brit)

Zerschlage kraftvoll Kalorien. Martial Arts Cardio Power Workout.

LesMills BodyJam® (Brit)

Die Verschmelzung von neuesten Dance Styles mit den heißesten Club Sounds

LesMills CXWORX® (Marcus)

Revolutionäre Art und Weise zur Stärkung und Formung der Rumpfmuskulatur.

Mamma Mia Dance(Natasha)

Sei die Abba Dancing Queen

M.A.X (Barbara)

Intensives Ganzkörpertraining zur Optimierung der Fettverbrennung.

Painfree Fascia (Erik)

Fascientraining mit Rolle und Ball (neues Konzept)

Pilates (Esben), Pilates flow (Sergej)

Rückenstärkendes Haltungstraining

Poweryoga (Steffi R.)

Anstrengendes klassisches Yoga

Piloxing (Patricia) The Mix | SSP (orig.)

Kraftvolle Bewegungen aus dem Boxen, kombiniert mit ästhetischen Übungen aus Pilates.

Ritmix (Natasha)

Viele Tanzstile in einer Stunde (einfach und genial)

Shadowboxer Performance® (Michael, Nicole, Sergej-Lee)

Box- und Widerstandstraining mit Gürtel

Sexy Back (Nicole)

Ein toller Rücken kann auch entzücken. Hier lenst Du wie Du einen starken Rpecken bekommst.

So free (Daniela)

Ethisches und grünes Geld verdienen als Zukunft-

strend. Vortrag und anschließende Diskussion

Step Asymetrisch (Marcin)

Mittelschwere Stepchoreo, fordere Deinen Geist

Step Choreo (Marcin)

Über die ganze Stunde baut ihr gemeinsam eine fortgeschrittene Choreo auf.

Step für Hannelore (Ulli)

Leicht, lustig, animativ

Stretch mit Gefühl

Eine tolle Stunde mit Gänsehautliedern zum Entspannen.

The one thing (Lexie)

Finde das Eine was Dich glücklich macht.

The Power of passion (Ina)

Finde Deine Leidenschaft

Xmas Tabata (Sergej-Lee)

Die populärste Form des Intervalltrainings
Fließendes Kraftvolles modernes Yoga

YAB - YourActiveBody (Christian)

Effektives Training mit neuartigen Gewichten.

Yoga - Let it Flow (Natasha)

Lass den sportlichen Teil des Tages entspannt ausklingen.

Warrior Workout (Michael)

Schweißtreibendes Ganzkörpertraining

Xmas Fun Workout

Einfaches Workout zu bekannten Weihnachtshits

Die Kurse dauern alle 60 Minuten am Samstag und 50 am Sonntag. Kursraumänderung möglich.

