

AEROKONGRESS 2027 · 15 JAHRE JUBILÄUM
SAMSTAG 16. JANUAR 2027



	HALLE 1	HALLE 2 · DANCE	HALLE 3 · STEP	HALLE 4	HALLE 5 · CYCLING / REHA
09:00 60 min	BODYART Flow Daniela Pignata Mantziaris	Dance Aerobic José Martinez	Dance Step Carlos Ramirez		Get the Party Started <i>Sports Intervall intensiv</i> Matthias & Marina
10:15 60 min	Pilates Power Flow Christiane Reiter	Aero Dance Magic Per Markussen	Step Explosion Marcel Kuhn	TRX Therapeutische Prinzipien (NEURAC) Frank Thömmes	Ride Out Loud <i>Sports Endurance intensiv</i> Matthias Hofmann
11:30 60 min	CORE 3D – Create your strong back Marcel Kuhn	Aerobic Dance Carlos Ramirez	Dance Step Anca Elena Har	TRX Mobility & Move Sarah Stöck	Mystic Path of Power <i>Sports Cross</i> Marina Wehrle
12:30	Mittagspause · 12:30–13:30				
12:45 30 min		Mini Bodyweight HYROX Challenge Frank Thömmes			
13:30 60 min	Pilates Slow and Deep Christiane Reiter	Latin Dance Fiesta José Martinez	Magic Swedish Step Per Markussen	TRX Workshop: Hold Strong – Statisches Training trifft Instabilität mit dem TRX Frank Thömmes	Wild & United <i>Sports Endurance variabel</i> Matthias & Marina
14:45 60 min	PRANA Daniela Pignata Mantziaris	Dance Party Sebastian Piatek	Diva Step Anastasia Alexandridi	TRX Full Body Sarah Stöck	Reha-Sport: Gehirn- und Körperfittness für Senioren Frank Thömmes
16:00 60 min	BODYART Stretch & Release Daniela Pignata Mantziaris	DAYO – Dance Yoga Marcel Kuhn	Step it up Sebastian Piatek		Reha-Sport: Spiral-dynamisches Senioren-/Reha-Training Frank Thömmes
17:15 30 min	Team Teach Surprise Sebastian, Anastasia & Per				

AEROKONGRESS 2027 · 15 JAHRE JUBILÄUM

SONNTAG 17. JANUAR 2027



	HALLE 1	HALLE 2 · DANCE	HALLE 3 · STEP	HALLE 4	HALLE 5 · CYCLING / REHA
09:00 60 min	Physiolates – Physio meets Pilates Stefanie Stiefvater	New Style Dance Martial Pustoch	Dance Step Magic Per Markussen	INSIDE Yoga – für deine starke Mitte Regina Schulzki	
10:15 60 min	DEEPWORK – Variationen und Kombinationen von einfach bis komplex Remo Stefanic	Dance Special Sebastian Piatek	Dance Step Anastasia Alexandridi	Vinyasa Power Yoga – Emotionen pur Regina Schulzki	
11:30 60 min	Pilates – von leicht bis anspruchsvoll Stefanie Stiefvater	Dance Like a Diva Anastasia Alexandridi	Step Choreo Anca Elena Har	inZENTive Breathwork – Neue Impulse. Stärkere Stunden. Mehr Wirkung. Robert Steinbacher	
12:30	Mittagspause · 12:30–13:30				
13:30 60 min	BODYART Essentials eine Reise durch ein funktionelles und ganzheitliches Workout Remo Stefanic	Aerodance Anca Elena Har	New Style Dance Step Martial Pustoch	Biodynamic Breathing – Healing in Motion Robert Steinbacher	
14:45 60 min				HeartMath Meditation & inZENTive Breathwork Robert Steinbacher	
15:00 120 min	LATIN DANCE PARTY · 15:00–17:00 · im Sonntags- und Wochenend-Ticket inklusive				