

crazeexmas®

by lexie griffiths - let's sizzle

Kursplan 2019

		13:30-17:00 Kappeln		14:45-17:00 Eckernförde		17:15-18:15 Volleyball/Beachhalle		19:00-20:15 Schleswig							
Freitag		YAB Certification * Michael Dela Cruz + Christian Polenz		Women Only * Barbara Spritzendorfer		Charity Drums Alive® Disco Dean		Welcome to crazeexmas 2019 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	
Samstag		VH	Drums Alive® Disco Fever Dean			Drums Alive® - Fun & Fitness Dean	Mittagspause 12:45 >> Eröffnung Charitybuffet <<				Drums Alive® - Power Beats Ulli				
CC	Step Asymmetric(2) Marcin	YAB Workout Christian P.	LesMills Grit Cardio Marcus					YAB Athletic Christian P.	LesMills Bodycombat® Brit	YAB Workout Christian P. & Michael					
BH	bellicon® JUMPING Basic Kevin	bellicon® JUMPING Intervall Jennifer&Kevin	Athletic Yoga Barbara					PainfreeFascia Back Esben	PainfreeFascia Front Esben	Crazy Rückentraining Barbara					
S	KamiBo Nicole & Sergej	House Grooves Michael	classical bodyshape Esben					Dance Aerobic (2) Marcin	Zumba® Karolina	19:30 GALADINNER Festlich					
EF	Functional Rücken Ulli	LesMills Bodyjam® Brit	crazy burlesque Natascha	13:00 Stretch Ulli	BODEGA moves easy Steffi		LesMills Bodybalance® Marcus	Yoga - let it flow Natascha							
K	BODEGA moves power Steffi	Zumba® Karolina	Functional Band Rücken Claudio	13:00 Pilates Esben	Pilates Flow Sergej		Mobilityflow Nicole	Functional Band Schulter Claudio							
M			Be your best self Lexie				Mentally strong Ina								
Sonntag		09:00-09:50		10:10-11:00		11:20-12:10		12:30-13:20		13:45-14:30					
VH		Drums Alive® - Country beats Carrie & Dean								FINALE Raum Schleswig (gerne weihnachtlich verkleidet)					
CC	M.A.X. Rebecca	YAB Athletic Christian + Michael		Step für Hannelore und Haakon Ulli&Esben		M.A.X. Rebecca									
BH	LesMills Bodycombat® Brit & Marcus	bellicon® JUMPING Circuit Jennifer&Kevin		bellicon® JUMPING Basic Jennifer		Drums Alive® - Stressreduktion Carrie & Dean									
S	Best of 29 crazee years Lexie & Esben	GirlsPower Workout Barbara & Nicole		Easy Dance Aerobic Natascha & Marcin		KamiBo Nicole&Sergej&Michael									
EF	Good morning vinyasa yoga Steffi	Zumba® Karolina		LesMills Bodybalance® Marcus / Britt		BODEGA reflow Steffi									
K	MammaMia Dance Natascha	Flow Fusion Sergej		Functional Band Schulter Claudio		Functional Band Schulter Karolina&Claudio									

Galadinner und Party, Samstag | 19.30 Uhr
Freier Eintritt mit gültiger Zimmerbuchung über crazeexmas. Abendkasse vor Ort für alle Externen. Disco ab 22 Uhr für alle.

Finale, Sonntag | 13.45 Uhr
Wirf Dich in Dein verrücktestes Weihnachtskostüm und feiere mit uns verkleidet das Finale von crazeexmas

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

- Team Teaching
- Mit Anmeldung
- Seminare
- * Preconvention mit Voranmeldung

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

Women only (Michael)

Das Workout nur für die Frauen mit vielen Tips von Barbara

Anmeldung auf www.crazeemas.de

YAB Certification (Michael&Christian)

Werde Mastertrainer im YAB Ausbildungsteam.
Anmeldung auf crazeemas.de

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.

Athletic Yoga (Barbara)

Traditionelles Yoga kombiniert mit athletischen Bewegungen

belliconJumping® (Kevin, Jennifer)

Hüpf Dich glücklich. Das Powertraining auf dem Trampolin.

Best of 29 crazee years (Lexie, Esben)

Eine Gute-Laune-Stunde

Be your best self (Lexie)

Entfalte Deine innere Power

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

crazy Rückentraing (Barbara)

Ein tolles Training, welches den gesamten Rücken stärkt.

CrazyBurlesque (Natasha)

Dance mit Burlesqueelementen

DanceAerobic (Marcin)

Danceaerobic zu coolen Beats und Rythmen

Drums Alive® (Carrie&Dean, Ulli) DicsoFever | Fun& Fitness | Power Beats Country Beats

Trommeln auf großen Bällen. Garantiert großer Spaßfaktor.

Drums Alive® Stressreduktion (Carrie&Dean)

Tolles Ganzkörperworkout zum Herunterkommen.

Easy Dance Aerobic (Natasha&Marcin)

Leicht nachvollziehbare Aerobic Choreographie

Functional Band (Claudio)

Erreiche bessere Beweglichkeit mit Physioband

Functional Rücken (Ulli)

Dynamische und mobilisierende Übungen für Deinen Rücken.

Girls Power Workout(Barbara & Nicol)

Kraft, Ausdauer und viel Spaß mit den Powergirls.

House Grooves (Michael)

Power dich aus mit schnellen Schrittfolgen zu mitreißender Housemusik

KamiBo® (Michael, Sergej Lee, Nicole)

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

LesMills Bodybalance® (Brit&Marcus)

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 GritCardio® (Marcus)

30minütiges hochintensives Cardioworkout

Mamma Mia Dance(Natasha)

Sei die Abba Dancing Queen

M.A.X (Rebecca)

Intensives Ganzkörpertraining zur Optimierung der Fettverbrennung.

Mobilityflow (Nicole)

Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit

Good morning vinyasa yoga (Steffi)

Kreative und dynamische Form des Yoga, die Atmung und Bewegung zu einer Erlebnis verbindet.

Painfree Fascia (Esben)

Fascientraining mit Rolle und Ball

Pilates (Esben), Pilates Flow, Flow Fusion (Sergej), Mobility Flow (Nicole)

Rückenstärkendes Haltungstraining

Ritmix (Natasha)

Viele Tanzstile in einer Stunde (einfach und genial)

Step Asymmetrisch (Marcin)

Mittelschwere Stepchoreo, fordere Deinen Geist

Step für Hannelore (Ulli)

Leicht, lustig, animativ

Stretch mit Gefühl

Eine tolle Stunde mit Gänsehautliedern zum Entspannen.

Mentally strong (Ina)

Entfessele Deine mentale Power

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

Zumba (Karolina)

Tolles Workout zu südamerikanischer Musik

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

