

Kursplan 2021

	Freitag			16.00 17:00h		17:15- 18.15h		19:15- 20:30h	
	Alle Updates hier: https://www.facebook.com/groups/			ODINSHALL		DUBLIN		ODINSHALL	
	YAB PREWORKOUT Michael + Christian			Charity „FUNFORGETTABLE“ Ulli - Romeyo - Esben		GRAND OPENING 2021 alle Presenter			
	09:00- 10:00h	10:20- 11:20h	11:40- 12:40h	12:40- 14:00h	14:00- 15:00h	15:20- 16:20h	16:40- 17:40h		
Freitag	OH	STEP 'n BASE Martin	YAB the Workout Christian	STEP FÜR HANNELORE Ulli		YAB BOOTYTRAIN Christian	YAB the Workout Michael	FASZIENSTRETCH Diana	
	B	AKTIVER RÜCKEN Ulli	BODEGA MOVES Patricia	PAINFREE FASCIA, Rückseite Esben	Mittagspause 12:45 > Eröffnung Charitybuffet <<	BURLESQUE Natascha	PAINFREE FASCIA Rückseite, Esben	STRETCH MIT GEFÜHL Ulli	
	CC	bellicon JUMPING PARTY Esben	HIGH IMPACT AEROBIC Sergej	MOVE LIKE A PANTHER Michael		Les Mills BODYCOMBAT Marcus M	DRUMS ALIVE POWER BEAT Romeyo	YOGA STRETCH&RELAX Natascha	
	D	DANCE GROOVES Michael	ABBA Romeyo	MAMMA MIA DANCE Natascha	FLOW WORKOUT Martin	KAMIBO Sergej	19:30 GALADINNER Festlich		
	G	LM BODYBALANCE Marcus M	XMAS FLOWYOGA I Diana	NIM „SLOW MOTION“ Christiane	YOGA FLOW Patricia	NIM HIP MOBILITY Christiane			
S			SPORTNUTRITION? Ja & Nein Marcus M	Galadinner und Party, Samstag 19.30 Uhr Freier Eintritt mit gültiger Zimmerbuchung über crazeexmas. Disco ab 22 Uhr - 24 Uhr für alle.					
Samstag	OH	YAB the Workout Christian	FLOW FUSION Sergej	BODEGA REFLOW Patricia	YAB BOOTYTRAIN Christian	DUBLIN: GRAND CLOSING (gerne weihnachtlich verkleidet)			
	B	BODEGA MOVES Patricia		YOGALATES Esben	XMAS FLOWYOGA III Diana				
	CC	bellicon JUMPING PARTY Esben	LesMills GRIT Marcus M.	DRUMS ALIVE BEST HIGHLIGHTS Ulli	YOGA DANCE Natascha				
	D	STEP MEETS WALTZ Martin	THANK GOD IT'S SUNDAY Romeyo + Esben	KAMIBO YINYANG Michael	DYNAMIC FUNKTIONAL BODYWORKOUT Martin				
	G	POP DANCE Natascha	XMAS FLOWYOGA II Diana	NIM „Schulter-Nacken“ Christiane	PILATES Romeyo				
S									
Sonntag	OH	OH Odins hall (Sporthalle)							
	B	B Badmintonhalle							
	CC	CC CenterCourt							
	D	D Dublin (Schleswig)							
	G	G Galway (Eckernförde)							
S	S Sligo (Missunde / Vorträge)								
	Finale, Sonntag 13.45 Uhr Wirf Dich in Dein verrücktestes Weihnachtskostüm und feiere mit uns verkleidet das Grand Closing Finale von crazeexmas								

Fun

Körper&Geist

Athletic&Funktional

Dance&Step

ABBA (Romeyo)

Dance: Tanze Dich glücklich zu den bekanntesten ABBA - Hits

Aktiver Rücken(Ulli)

Wellness:Dein Rücken wird sich freuen.....

belliconJumping® Party (Esben)

Fun&Party:: Hüpf Dich glücklich. Das Powertraining auf dem Trampolin.

BODEGAmoves (Patricia)

Wellness:: Verbindung von funktionellem Training mit Elementen des VINYASA Power Yogas.

BODEGareflow (Patricia)

Wellness:: Ruhige und nach dem Chakrensystem aufgebaute Stretchingflows.

Burlesque (Natascha)

Dance: Dance mit Burlesqueelementen

Charity class + Charity Buffet Funforgettable (Ulli, Romeyo, Esben)

Die größten Hits aller Zeiten, kombiniert mit Kostümwechsel hinter den Schattenwand. Garantiert viele Wows und Smiles!

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

Dance Grooves (Michael)

Dance: Powere Dich aus mit schnellen Schrittfolgen zu mitreißender Housemusik

Drums Alive® Diverse (Ulli, Romeyo)

Fun&Party:Hier erwarten Dich die coolsten Lieder,

Rhythmen, Stimmung, Power aber auch sanftes trommeln... die die Trommler auf den großen Bällen jeh erlebt haben.

Dynamisch funkt. Bodyworkout (Martin)

Functional14: Eine Powerstunde mit functional Training und die Kalorien verbrennen massenweise.

Faszienstretch (Diana)

Wellness:Fascientraining

Flow Fusion (Sergej)

Wellness: Fliessender mobility Training mit Ausdruck und Passion.

Flow workout (Martin)

Functional: Komplettes Body Workout, damit du Dich besser bewegen kannst, stärker wirst und Deine Seele ist voller Zufriedenheit

High Impact Aerobic (Sergej)

Cardio: Schweißtreibend und Knallhart.. aber, soviel Spaß.

KamiBo® (Michael, Sergej Lee)

Kraft&Cardio: Extrem ansteckender Spaßfaktor. Fordendes und athletisches Martial-Art-Intervall Training.

LesMills Bodybalance® (Marcus)

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

LesMills Bodycombat® (Marcus)

Kraft&Cardio: Zerschlage kraftvoll Kalorien. Martial Arts Cardio Power Workout.

LesMills GRIT® (Marcus)

Athletic: High Energy Athletic Training

Mamma Mia Dance (Natasha)

Dance: Sei die Abba Dancing Queen

Move like a panther (Michael)

Wellness:Sei Schmeidig, sei Gelenkig... Mobility-training

NIM (Christiane)

Functional::NIM (Natural Intellegent Movement) verbindet natürliches Functional Training mit Haltungslehre

Painfree Fascia (Esben)

Wellness:Fascientraining mit Rolle und Ball

Pilates (Sergej, Romeyo, Esben)

Wellness: Rückenstärkendes und fließender Haltungstraining

Pop Dance (Natasha)

Dance: Lass dein Herz, Körper und Seele tanzen.

Sportsnutrition? Ja&Nein (Marcus M)

Referat: Eine wichtige Frage für alle Sportler

Step `n Base (Martin)

Cardio&Choreo:Mittelschwere Stepchoreo zu toller Musik und viel viel Spaß dabei!

Step für Hannelore (Ulli)

Fun&Cardio:Leicht, lustig, animativ

Step meet Walz (Martin)

Cardio&Choreo: Stepstunde in Walzertakt, leichter Choreo .. ein Genuß für Körper und Seele.

Thank god it`s Sunday (Romeyo, Esben)

Danceaerobic: In 2009 haben die beiden letztes mal ein Teamteach gehabt, erlebe ein Comeback mit Saus und Braus

YAB Bodysystemtraining, Workout / Booty-train(Christian, Michael)

Kraft & Athletic: Effektives Training mit neuartigen Gewichten.Bootytrain widmet sich gezielter ein knackigen Po

Yin Yoga (Patricia)

Wellness: Ruhiger und passiver Yogastil. Entspannen und tief atmen

Yoga Dance (Natasha)

Wellness: Lasse Deine Asanas tanzen, hier verschmelzen Yogaeinheiten mit Tanzelemente

Yogalates (Esben)

Wellness: Schöne Symbiose zwischen Pilates und Yoga

Yoga - Let it Flow (Natasha)

Wellness:Lass den sportlichen Teil des Tages entspannt ausklingen.

Yoga Flow (Patricia)

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

XTAS FLOW YOGA I, II, III (Diana)

Wellness: Yoga Flow mit Weihnachtsstimmung. Passen gut hintereinander zu machen, jedoch keine Voraussetzung

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

