



Presenter-  
Team 2011:



Marcus Schweppe | José Martínez | Carol Lopez | Danny Arnold | Stéphane Mignerat | Stephan Suh | Sabine Wlodek | Sandra Leser | Dani Ponce | Ivam da Silva

## B.O.M.-Events Sportfestival EXTRAS 2011:

**Schweppy Beatz – Marcus Schweppe:** Erlebe eine noch nie dagewesene Sym- biose aus HipHop, Jazz & House bei einem atemberaubenden DANCE WORKOUT!

**Multi Step – Carol Lopez:** Hier lernst Ihr innovative Ideen kennen, den Step multi- funktional einzusetzen und phantastische Choreos zu bilden!

**Musicals – Carol Lopez & Dani Ponce:** Lerne zu tanzen wie ein Musical-Star. Lass Dich von bekannten Musical-Songs inspirieren und nimm für Dich neue Ideen mit.

**Latino – José Martinez:** Begleitet von heißen Latino-Rhythmen werden aus den klassischen Elementen des Aerobic weiche, schwungvolle Bewegungen.

**Dance – José Martinez:** Ein bisschen Karibik-Feeling kombiniert mit groovigen Moves aus Aerobic, House und Hip Hop sowie elegante Tanzelemente. It's explosive!

**Dance Party – Stéphane Mignerat:** Spaß haben und um die Welt reisen mit unterschiedlichen Musikrichtungen. Fühle Dich wie der Superstar!

**Healthy Back – Rückenschule – Sandra Leser:** Rückenspezifische, sinnvolle Übungen nach funktionellen Gesichtspunkten ausgeführt.

**Schnupper-Trommelworkshop für Anfänger – Karsten Helmbold:** Einführung in Afro- und afro-kubanische Rhythmen auf Trommeln (Conga, Cajon, Bongos, Djembe, Darabuka, Cow bell, Shaker, Daf), Grundtechniken von Ton, Slap, Bass, sowie die „Hand to Hand Technik“ – an erster Stelle steht der Spaß am Trommeln.

**YOGA DAY mit Stephan Suh**  
Modul 1: Vinyasa Music Flow (Level 1-2)

Alles ist im Fluß mit der Musik! Dein Körper, Dein Herz – Dein Yoga. Anmutig fließt Du in dieser Yogastunde von einer Asana zur nächsten, die Musik trägt Dich dabei weit über Deine Vorstellung hinaus und Deine Yogapraxis wird zu einem meditativen und schweißtreibenden Tanz mit Dir selbst.

Modul 2: Chakrenarbeit: Die Bedeutung der 7 Chakren für den Menschen

Chakren beeinflussen Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele. Doch welche Bedeutung haben diese für unser Dasein im Leben?

Modul 3: Hip Opening Class (Level 1-2)

Im Becken – unser Fundament – setzen sich viele Blockaden fest. Dies ist sowohl für die Frau, aber auch für den Mann ein hemmender Faktor.

Modul 4: Thaimassage "Nuad Phaen Boran"

Lockerungsübungen, Thai Yoga Techniken, Massage. Erlerne die Basics der Jahr- hunderte alten Kunst der Thaimassage. Die Übungen lassen sich hervorragend in die Yogapraxis einbeziehen.



...BE ON MOVE

Aerobic, wellness & dance week  
Special yoga day  
Special drum workshop

summer, beach, sport & fun... be on move...

B.O.M. Events  
Sportfestival 2011  
Mallorca  
4.-11.09.2011

www.bomevents.com



|                   | Montag/Monday 05.09.11                                     |   |                                |                             | Dienstag/Tuesday 06.09.11                    |  |  |  | Mittwoch/Wednesday 07.09.11              |   |  |                              | Donnerstag/Thursday 08.09.11      |                                   |  |  | Freitag/Friday 09.09.11                                    |   |                                |                            |
|-------------------|--|---|--------------------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|---|--|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------|----------------------------|
| Time              | Area 1   | Area 2                                  | Studio                         | Pool...                     | Area 1                                       | Area 2                                     | Studio                                   | Pool...                                    | Area 1                                   | Area 2                                  | Studio   | Pool...                      | Area 1                            | Area 2                            | Studio                                       | Pool...                                    | Area 1   | Area 2                                  | Studio                         | Pool...                    |
| 07:45-08:30 Beach |  |   |                                |                             | Sunrise Yoga<br><i>Stephan</i>               |  |  |  | Sunrise Stretch<br><i>Sandra</i>         |   |  |                              | Body Art Stretch<br><i>Marcus</i> |                                   |  |  | Morning Meditation<br><i>Stephan</i>                       |   |                                |                            |
| 09:15-10:15       | Welcome Class<br><i>all Presenters with Event-T-Shirts</i> |   |                                |                             | HOT IRON™ 2<br><i>Danny</i>                  | Flow Pilates<br><i>Dani</i>                | Workshop Dance Party<br><i>Stéphane</i>  |  | Dance Aerobic<br><i>José</i>             | Body Art Flow<br><i>Marcus</i>          | Workshop Multi Step<br><i>Carol &amp; Dani</i> |                              | Adios Step<br><i>José</i>         | Qi Gong<br><i>Stephan</i>         | Workshop Healthy Back<br><i>Sandra</i>       |  | IRON CROSS™<br><i>Danny</i>                                | Capoeira Workout<br><i>Ivam</i>         | Salsa Fitness<br><i>Sabine</i> |                            |
| 10:30-11:30       | Latino<br><i>José</i>                                      | Power Yoga<br><i>Sabine</i>             |                                |                             | Symetrical Dance<br><i>Marcus</i>            | Body Fusion<br><i>Danny</i>                |  |  | House<br><i>Stéphane</i>                 | Yoga – River of Life<br><i>Stéphane</i> |  |                              | Zumba<br><i>Marcus</i>            | Physiolates<br><i>Sabine</i>      |  |  | Step Energy<br><i>Carol</i>                                | Yoga – Fear & Courage<br><i>Stephan</i> |                                |                            |
| 11:45-12:45       | Step New Style<br><i>Carol &amp; Dani</i>                  | Yoga – Find Serenity<br><i>Stephan</i>  |                                | Aqua Dance<br><i>Sandra</i> | Latin Step<br><i>José</i>                    | Circuit Training<br><i>Carol</i>           |  | Aqua H. Back<br><i>Sandra</i>              | 3/4 Step Dance<br><i>Danny</i>           | Core & More<br><i>Carol &amp; Dani</i>  |  | Aqua Boxing<br><i>Sandra</i> | Moving Styles 1<br><i>Carol</i>   | Strength Ideas<br><i>Danny</i>    |  | Aqua Capoeira<br><i>Ivam</i>               | Aero Dance<br><i>Carol &amp; Dani</i>                      |   |                                | Aqua ABBA<br><i>Sandra</i> |
| 14:30-15:30       | Dance Party<br><i>Stéphane</i>                             |   |                                |                             |  |  |  |  | Capoeira Fit<br><i>Marcus &amp; Ivam</i> |   |  |                              | Step<br><i>Dani</i>               |                                   |  |  | Brasil Step<br><i>Ivam</i>                                 |   |                                |                            |
| 15:45-16:45       | HOT IRON™ 1<br><i>Danny</i>                                | Flow Pilates<br><i>Carol &amp; Dani</i> | Workshop Latino<br><i>José</i> |                             | French Step<br><i>Stéphane</i>               | Physiolates<br><i>Sabine</i>               | Workshop Schweppy Beatz<br><i>Marcus</i> | Adventure Walking Reaktor<br><i>Sandra</i> | IRON CROSS™<br><i>Danny</i>              | Reaktor Healthy Back<br><i>Sandra</i>   | Workshop Dance<br><i>José</i>                  |                              | Bachata Fitness<br><i>Sabine</i>  | Body Shape Reaktor<br><i>Ivam</i> | Workshop Musicals<br><i>Carol &amp; Dani</i> | Adventure Walking Reaktor<br><i>Sandra</i> | Souldance<br><i>Danny</i>                                  | Reaktor Toning<br><i>Sandra</i>         |                                |                            |
| 17:00-18:00       | Schweppy Beatz<br><i>Marcus</i>                            | Yoga – Hip Opening<br><i>Stephan</i>    |                                |                             | StreetLatinmeets Dance Reggae<br><i>José</i> | Yoga – Follow Your Heart<br><i>Stephan</i> |  |  | Double Step<br><i>Stéphane</i>           | ZEN Yoga<br><i>Stephan</i>              |  |                              | HOT IRON™ 2<br><i>Danny</i>       | Yoga – Release<br><i>Stephan</i>  |  |  | Moving Styles 2 Party<br><i>Carol &amp; all Presenters</i> |   |                                |                            |
| 18:15-18:45       | Stretch for All<br><i>Marcus</i>                           |   |                                |                             | Stretch for All<br><i>José</i>               |  |  |  | Stretch for All<br><i>Stéphane</i>       |   |  |                              | Wellness Motion<br><i>Danny</i>   |                                   |  |  |  |   |                                |                            |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten / Right to changes and errors reserved, Stand / as of: 03/11

A = für alle/for all  
M = ab Mittelstufe/from intermediate  
W = Workshop je/each 23 Euro, Teilnehmerzahl begrenzt/attendance limited  
HOT IRON™ = Langhanteltraining

**EXTRAS 2011:**  
Yoga Day, *Stephan Suh*, Samstag/Saturday 10.09.11

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| Modul 1: 10:00 - 12:00 | Vinyasa Music Flow             |
| Modul 2: 13:00 - 14:30 | Chakra Work                    |
| Modul 3: 14:45 - 16:15 | Hip Opening Class              |
| Modul 4: 16:30 - 17:30 | Thaimassage „Nuad Phaen Boran“ |

Yoga Day Modul 1 & 3 (Masterclass/Praxis): je/each 23 Euro  
Yoga Day Modul 2 & 4 (Theorie/Übungen): je/each 18 Euro  
alle/all: 60 Euro

Trommel-/drum-workshop, *Karsten Helmbold* (4 Std./hours):  
35 Euro

**Infos B.O.M. Office Mallorca:**  
Mehr Aktivitäten/more activities, welcome cocktail & parties,  
White-Night-Party, Pool Nights ...

**info & booking:**  
www.bomevents.com  
Tel.: +49 (0)8459 - 32 67 00  
Fax: +49 (0)8459 - 32 67 88  
Email: info@bomevents.com

