

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION AM 31. JANUAR 2026 IN KREFELD

	EINLASS: 8:30	09:30 - 10:30	10:45 - 11:45	12:00 - 13:00		13:45 - 14:45	15:00 - 16:00	16:15 - 17:15
AREA 1 STEP PUR		CARLOS RAMIREZ SPANISH STEP L 2-3	ALESSIA PICCININI Step & Style L 2-3	IVAN KEIM Dance Step L 2-3		KATHARINA HERBERT Dance Step L 2-3	CARLOS RAMIREZ VERTICAL STEP L 3	ALESSIA PICCININI Step'n'Beat L 2-3
AREA 2 FUNCTIONAL & MORE		SANDRA BURDET Power Yoga L 4 ALL	JUTTA SCHUHN Balance Pad L 4 ALL 	MELANIE KLABUHN Pialtes meets Functional L 4 ALL		MMELANIE KLABUHN Yoga Flow meets Balance Pad L 4 ALL 	JUTTA SCHUHN Faszien Training L 4 ALL 	
AREA 3 DANCE & MORE		IAN KEIM Dance Argentina L 4 ALL	KATHARINA HERBERT Dance Aerobic L 2	CARLOS RAMIREZ AEROBIC & DANCE L 2		ALESSIA PICCININI Dance with Power L 2-3	SANDRA BURDET  L 4 ALL	

PAUSE

Level 1 = Einsteiger / Level 2 = Mittelstufe / Level 3 = Fortgeschritten

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENBESCHREIBUNG

Katharina Herbert - Dance Step

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentiert. Ein MUSS für jeden Step Fan.

Katharina Herbert - Dance Aerobic

Dance Aerobic-Stunde, in der Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Carlos Ramirez - Step Spain Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Carlos in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Carlos Ramirez Dance made in Spain - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Ivan Keim - Dance Step

Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentiert. Ein MUSS für jeden Step Fan.

Allessia Piccinini - Dance Step

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Alessia in ihrem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Allessia Piccinini - Dance Aerobic

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

Ivan Keim - Dance Step

Erlebe eine unglaubliche Dance Step Class und lass dich von Milan mitreißen!

Jutta Schuhn - Fascia & Stretch

Eine tolle und super sinnvolle Kombi: Faszientraining komibiert mit Stretchelemente - gut aufeinander abgestimmt eine super Sache. Perfekt um die Faszien in Form zu halten, abzuschalten und etwas für die Beweglichkeit zu tun

Jutta Schuhnn- X-Balance Intervall Burner - Balance Pad

Eine super Kombi - perfekt zum Kalorienverbrennen und was für den Körper tun. Cardioelemente werden mir Kraft, Stability und Mobility Elementen verbunden. So entsteht ein tolles und hocheffektives Training das genau das Richtige ist für alle die Fett verbrennen wollen und gleichzeitig die Muskeln, incl. Tiefenmuskeln kräftigen wollen. Burn & Tone.....

Melanie Klabuhn - Pilates meets Functional

Erlebe ein ganzheitliches Training, das die fließenden, kontrollierten Bewegungen aus dem Pilates mit den kraftvollen Elementen des Functional Trainings kombiniert. Im Fokus stehen eine starke Körpermitte, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit. Gleichzeitig trainierst du Kraft, Koordination und Stabilität für deinen Alltag. Diese Stunde ist ideal, um deinen gesamten Körper zu kräftigen, Verspannungen vorzubeugen und dein Wohlbefinden spürbar zu steigern – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Melanie Klabuhn - YOGA-FLOW meets Balance Pad

Spüre deine Kraft und innere Ruhe im Fluss! Dynamische, kraftvolle Asanas verschmelzen zu einem harmonischen Flow. Der Einsatz des Balance Pads fordert nicht nur dein Gleichgewicht und die Tiefenmuskulatur, sondern eröffnet dir auch neue Variationen in deiner Yogapaxis.

Sandra Burdet - DAYO

Dance Yoga: lässt Elemente aus Tanz, Yoga und Pilates zu einer anmutigen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die andere über. Diese Mischung löst Energieblockaden, dehnt verspannte Muskeln und strafft gleichzeitig den Körper. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Lass dich von Petra und ihrem Team für DAYO begeistern..

Sandra Burdet - Power Yoga

Power Yoga ist ein ganzheitliches, ruhiges und anstrengendes Trainingsprogramm, welches speziell für die Fitness-Begeisterten entworfen wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga vereint Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung.