

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION AM 30. JANUAR 2027 IN KREFELD

	EINLASS: 8:30	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30		14:15 - 15:15	15:30 - 16:30	16:45 - 17:45
AREA 1		CARLOS RAMIREZ Aero Spain L 2-3	IVAN KEIM Dance Aerobic L 2-3	PER MARKUSSEN P-Step L 2-3		SVETLANA STULIKOVA Dance Step L 2-3	PER MARKUSSEN P-Dance L 2-3	IVAN KEIM Functional Flow 4 ALL
AREA 2		SVETLANA STULIKOVA Easy Dance L 1	MELANIE KLABUHN Funktional Step L 1-2	CARLOS RAMIREZ Easy Step L 1		IVAN KEIM Easy Step L 1	CARLOS RAMIREZ Easy Dance L 1	SVETLANA STULIKOVA STRETCHING (30 min) 4 ALL
AREA 3		IFHIAS TEAM  4 ALL	JUTTA SCHUHN Pilates Flow L 1-2	IFHIAS TEAM  4 ALL		MELANIE KLABUHN Yoga Flow L 4 ALL	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad L 4 ALL  	

PAUSE

Level 1 = Einsteiger / Level 2 = Mittelstufe / Level 3 = Fortgeschritten/ Level 4 all = für alle geeignet

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENBESCHREIBUNG

Carlos Ramirez - Easy 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.

Carlos Ramirez - Easy Dance Aerobic

Leichte Dance Aerobic-Stunde, mit einfachen Aerobic-Schritte, die zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Carlos Ramirez - Aero 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.

Ivan Keim - Easy Dance

Erlebe eine unglaubliche EASY Dance Class und lass dich von Ivan mitreißen!

Ivan Keim - Functionall Flow - ine Möglichkeit, den Körper zu formen, die Muskeln des gesamten Körpers zu stärken und zu dehnen, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Die Class verbindet Gleichgewicht, Mobilisierungsübungen und dynamisches Dehnen für ein perfektes Gleichgewicht der Muskeln (Stärkung und Dehnung) und harmonisiert Geist und Körper

Melanie Klabuhn - YOGA-FLOW

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.

IFHIAS TEAM - KORCE®

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle.

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dy-

namischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper-und Haltungsveränderung. Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE bringt dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.

IFHIAS TEAM - Boostar

Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen äußerst kurzweilig zu einem Herzkreislauf-Booster mit rekordverdächtigem Kalorienumsatz! Wir sprechen hier von einem All-in-One-Cardio-Workout: hocheffektiv und dabei super kurzweilig. BOOSTAR deckt alle notwendigen Bereiche des Herz-Kreislauf-Trainings ab. Verschiedene metabolic Conditioning Protokolle werden super harmonisch mit ruhigeren und beruhigenden Ausdauermethoden kombiniert. Du beginnst die Stunde, wir führen Dich in das „Runner' High“ und plötzlich ist die Stunde schon vorbei. Das war's, 50 Minuten fühlen sich an wie 30 und Du nimmst das wunderbare Gefühl von „Ich habe es geschafft“ und das Runner's High mit sich! Das Ergebnis spiegelt sich im Alltag wider in Deiner mitreißenden Energie und beeindruckenden Vitalität.

Svetlana Stulikova - 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.

Svetlana Stulikova - Easy Dance

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

Svetlana Stulikova - Stretching