















# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 29. JANUAR 2022 DORMAGEN

EINLASS: 9:00	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 STEP PUR	IVAN KEIM Step Argentina L 2-3	GUILLAUME WIES Step from Paris L 2-3	MARIO SCHMIDT Dance Step next Level L 3	PAUSE	LUCIANO MOTOLLA AERO Step L 2-3	KATAHRINA HERBERT Dance Step L 2-3	GUILLAUME WIES DANCE next LEVEL L 2-3
	MARCEL KUHN M-Dance  L 2-3	LUCIANO MOTOLLA Italien Dance L 2-3	MARCEL KUHN  L 2-3		IVAN KEIM Aero Dance L 2-3	MARIO SCHMIDT Dance Aerobic L 2-3	MARCEL KUHN M Step  L 2-3
	REBECCA BARTHEL  L 1-3	JENNIFER HILDEBRANDT  L 1-3	REBECCA BARTHEL  L 1-3		PIA VICTORIA THIEMANN ROCKOUT WORKOUT  L 1-3	REBECCA BARTHEL  L 1-3	MARCUS SCHMIDT Boothy Workout L 1-3
	JUTTA SCHUHN X-Balance Pilates  L 1-3	KATAHRINA HERBERT YOGA MOVE powered by AIREX  L 1-3	CAROLE UNTERFINGER  L 1-3		MARCEL KUHN  L 1-3	JUTTA SCHUHN Faszientraining  L 1-3	CAROLE UNTERFINGER  L 1-3

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

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

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 29. JANUAR 2022 DORMAGEN

### **Ivan Keim - Step Argentina**

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

### **Ivan Keim - AERO Dance**

Dieses Programm mit sehr einfacher Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

### **Guillaume Wies - Step from Paris**

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

### **Guillaume Wies - Dance next Level**

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

### **Mario Schmidt - Dance Step next Level**

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Mario in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie an

### **Mario Schmidt - Dance Aerobic**

Erlebe eine unglaubliche Aerobic Class und lass dich von Mario mitreißen!

### **Luciano Mottola - Aero Step**

Dieses Programm mit anspruchsvoller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

### **Luciano Mottola - Italien Dance**

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

### **Sabrina Lott - Dance Aerobic**

Erlebe eine klassische Dance Class mit House Beats und einem spektakulären Finale.

### **Marcel Kuhn - DAYO**

Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

### **Marcel Kuhn - M-Step**

Der Name ist Programm! Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Marcel in seinem Element und lass dich von seinem positiven Energie anstecken!

### **Marcel Kuhn - M-Dance**

Dieses Programm mit sehr abwechslungsreicher Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

### **Marcel Kuhn - Core 3D**

Ein effektives Training ist die beste Prävention. Du sprichst mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Das perfekte Training für alle mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining. Das 3d Rückenkonzept bietet dir eine Vielzahl an funktionellen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Durch die sinnvolle Auswahl und perfekte Zusammenstellung der einzelnen Übungen und das fließende Aneinanderreihen entsteht ein abwechslungsreicher und effektiver Kurs.

### **PIA VICTORIA THIEMANN - POUND® ROCKOUT WORKOUT**

Pound ist ein Ganzkörper-Workout, der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von Trommelstöcken, die einen Spaßfaktor hinzufügen und den Takt bestimmen. Die sogenannten Ripstix sind neongrün und leicht, und sind speziell für Pound Trainings hergestellt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu tonen.

### **Rebecca Barthel M.A.X.®:**

Muscle-Activity-Excellence – ist ein kurzes und intensives 30-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab. Die Übungen werden teilweise unter Einsatz des Hilfsmittels Step ausgeübt. M.A.X.® ist ein „vorchoreografiertes“ Gesamtkonzept.

### **Rebecca Barthel Tôsô X**

ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis. Sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis geeignet.

### **Rebecca Barthel - SOCCACISE®**

SOCC er And exerCISE – wurde 2007 von Leonardo Picardi entwickelt und ist seit dem bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. SOCC ACISE® ist nicht nur für Fußballer konzipiert, worauf man beim Lesen des Namens schließen könnte, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben.

### **Jennifer Hildebrandt - ZUMBA - Weitere Infos in Kürze**

### **Katharina Herbert - YOGA move**

Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist. In der Philosophie stehen der Synergismus von Yoga Tradition, evidenzbasierter Sportwissenschaft und der modernen Physiotherapie, sowie Emotion, Liebe und Spiritualität.

### **Jutta Schuhn - Faszientraining meets softX**

Faszientraining & Mobility – wichtig für Jeden! Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszienrollen und Bällen von softX.

### **Jutta Schuhn - X-Ballance Pilates**

Balance Pad Training - Für alle die eine Erweiterung des Pilates Trainings suchen aber auch für alle die in das Thema einsteigen wollen ist dieser Kurs das Richtige. Die Grundprinzipien des Pilates lassen sich hervorragend mit den Balance-Pad Produkten umsetzen und bieten für fast alle Zielgruppen ein effektives, zeitsparendes und abwechslungsreiches Pilates Training. Alle Übungen sind aber auch ohne Pad durchführbar.

### **Caroline Unterfinger - Postural Ball**

Postural Ball® ist eine körperliche Aktivität und Wohlbefinden „Sport Gesundheit“ in Frankreich von Nadine GARCIA erstellt. In ständigem Kontakt mit einem großen Ballon bewegt man sich mit Fluidität, statischen Haltungen, passiven Dehnungen und Entspannung mit der Wirkung von 3 Prinzipien und Übergängen, die für die Methode spezifisch sind. Postural Ball® wurde entwickelt, um Körperstellungen genau zu positionieren und zu verhindern und die natürliche Ausrichtung und Krümmung des Körpers zu respektieren.