

# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 20. MÄRZ 2021 ERDING

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	ANASTASIA ALEXANDRIDI Step „Alexandridi“ L 2-3	SEBASTIAN PIATEK Step Sensation L 2-3	SABRINA LOTT Dance Step L 2-3	PAUSE	MARIO SCHMIDT Step Impact L 2-3	KATHARINA HERBERT Dance Step L 2-3	MARIO SCHMIDT Dance L 2-3
	SABRINA LOTT Dance Aerobic L 2-3	KATHARINA HERBERT Dance Aerobic L 2-3	MAITE ANGELYS Step & Dance L 1-3		PERFORM BETTER Neuer Top Trend	SEBASTIAN PIATEK Move & Groove L 2-3	PERFORM BETTER Neuer Top Trend
AREA 2	FRANZISKA ORTHEY YOGA In Love with Life L 1-3	ELISABETH KAGERER BODYART Structure L 1-3	ANASTASIA ALEXANDRIDI Street Jazz L 2-3		ELISABETH KAGERER BODYART Medical & Recovery L 1-3	MAITE ANGELYS Funktional Body Weight L 1-3	FRANZISKA ORTHEY Vinyasa Yoga Flow L 1-3

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten - Ausführliche Stundenplanbeschreibungen unter [www.pure-emotion.de](http://www.pure-emotion.de)

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 20. MÄRZ 2021 ERDING

### **ANASTASIA ALEXANDRIDIS - Step Alexndridi**

Ihre Klassen bieten nicht traditionelle Choreografie- und Unterrichtsstile - Neue Kombinationen und unvorhersehbare Fortschritte. Fühle die Energie!

### **SEBASTIAN PIATEK - Step Sensation**

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern.

### **Sabrina Lott - Dance Step**

Erlebe die neusten Ideen und lerne sie sinnvoll in Deiner Dance Stunde einzusetzen. Zwischenzeiten, Richtungswechsel, komplette Blöcke im Dance Style.

### **Mario Schmidt - Step Impact**

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

### **Katharina Herbert Dance Step**

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

### **Mario Schmidt - Dance**

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

### **Sabrina Lott - Dance**

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

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 20. MÄRZ 2021 ERDING

### **Katharina Herbert Dance Aerobic**

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

### **Maité Angleys - Step - Everyone Can Dance**

Das Motto ist Programm: klassische Step Elemente werden mit ausdrucksstarken tänzerischen Elementen verbunden, um für Abwechslung und Spaß zu sorgen. Als Highlight gibt es am Ende ein fulminantes Finale mit pure emotions, sei dabei und lass dich fallen.

### **SEBASTIAN PIATEK - Move & Groove**

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau!

### **FRANZISKA ORTHEY - YOGA In Love with Life**

Es ist Franzis's Lebensmotto und gleichzeitig ihre tägliche Herausforderung. Das Leben zu lieben und sich täglich neu zu verlieben. Genau deshalb geht es in dieser Stunde darum, den Blick ins Hier & Jetzt zu lenken – immer und immer wieder. Das bewusste Atmen und die fließenden Bewegungen, verbunden mit kleinen Achtsamkeitsimpulsen tragen dich durch diese Stunde. Franzis's Yoga Stunden sind mehr als Bewegung. Es ist Liebe für Körper, Geist & Seele.

### **Elisabeth Kagerer - BODYART Structure**

BODYART Structure vermittelt dir hier den Überblick und zeigt dir die Struktur über das umfangreiche und geniale BODYART Training, so dass du immer einen klaren Kopf bewahren kannst. Mit einer neuen Struktur kannst du jede Übung für dich verständlich einordnen und passend einsetzen und triffst immer die richtige Auswahl für dein Stundenbild. Strukturen sind und bleiben die Quintessenz des BODYART Trainings, die dir deinen Erfolg und den deiner Teilnehmer garantieren.

### **ANASTASIA ALEXANDRIDIS - Street Jazz**

Magic Platform and magic choreography. New combinations and unpredictable progression. Feel the energy and follow!!!!

# STUNDENBESCHREIBUNG

PURE EMOTION CONVENTION 20. MÄRZ 2021 ERDING

## **Elisabeth Kagerer - BODYART Medical and Recovery**

Medical and Recovery gibt BODYART Instructoren Wege an die Hand, Teilnehmer aus diesem Zirkel herauszuführen. Der Fokus des Moduls liegt darauf, Awareness zu schärfen, Blockaden zu lösen und eingeschliffene, dysfunktionale Bewegungs- und Haltungsmuster wieder ins Lot zu bringen. Für ein gelöstes Körpergefühl und mehr mentale Ausgeglichenheit im Alltag.

## **Maité Angleys - Functional Workout**

Form follows function and function follows form - wie wir eine Übung ausführen, ist entscheidend! Mit Blick auf die exakte Ausführung kannst du in dieser Stunde deine eigene Technik verbessern und wertvolle Tipps für deine Kurse mitnehmen. Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und das Trainieren in Muskelketten werden hier zu einem mitreißendem Flow verbunden. Spaß und Schwitzen garantiert!

## **FRANZISKA ORTHEY - Vinyasa Yoga Flow**

Die Atmung ist das, was uns bewegt und in Bewegung hält. In dieser Stunden werden die Bewegungen auf der Atmung aufgebaut, sodass Atmung und Bewegung eins werden. Dabei werden die Haltungen fließend und dynamisch miteinander verbunden. Es ist die Kombination aus Atmung & Bewegung, Kraft & Flexibilität, halten & loslassen, öffnen & schließen, innehalten & weitermachen, die diese Stunde so wirkungsvoll macht. Am Ende sorgt diese kraftvolle und doch sanfte Art der Bewegung für ein unglaubliches Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit.