

PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN SAMSTAG 10.10.2025

	AREA 1	AREA 2	AREA 3	AREA 4
10:00 - 11:00	LUCIANO MOTTOLA Step+ Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL	EURO EDUCATION HIIT Training Level 4 ALL 
11:15 - 12:15	FLORENT MARTIENZ Step France Level 2-3	NEWCOMER Dance Level 2	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze
12:30 - 13:30	DANIELE MATTEOTTI Dance Step Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA Easy Dance Level 1-2	JUTTA SCHUHN Standing Pilates meets Balance Pad Level 4 ALL 	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL
PAUSE				
14:15 - 15:15	CARLOS RAMIREZ Step Playa Level 2-3	ALEX FERRANTE Dance Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze
15:30 - 16:30	NEWCOMER Step Level 2-3	FLORENT MARTIENZ Dance vibes Level 2	JUTTA SCHUHN Faszien & Stretch Level 4 ALL 	EURO EDUCATION Funktionelles Training Level 4 ALL 
16:45 - 17:45	ALEX FERRANTE Step from Italy Level 2-3	CARLOS RAMIREZ Latino Dance Level 2-3	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze

PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN SONNTAG 11.10.2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	NEWCOMER Dance Step Level 1-3	ANASTASIA ALEXANDRIDI ENERGY DANCE Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL
11:15 - 12:15	MARIO SCHMIDT The Challenge on Step Level 2-3	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze
PAUSE			
12:45 - 13:45	MILAN ONDRUS Step Moves Advanced Level 2-3	MARIO SCHMIDT Easy Flow Dance Level 1-2	SIMONE BEHREND  Level 1
14:00 - 14:45	ANASTASIA ALEXANDRIDI Amazing Step Level 2-3	NEWCOMER Dance Level 1-3	NEUER TOP TREND 2026 Info in Kürze

Carlos Ramirez - Step Playa

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Carlos ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Carlos Ramirez - Dance Aerobic

Eine explosive Mischung die Dich begeistern wird. Tanze Dich frei und genieße den Moment. Aufgebaut aus den guten alten Aerobic Schritten, mit viel Kreativität entwickelt sich die Stunde zu einer unvergesslichen Party.

Martial Pustoch - Dance next Level

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

Luciano Motolla – Step+

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

Luciano Motolla – EASY Dance

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

Jutta Schuhn - Standing Pilates meets Balance Pad

Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfokus von Pilatustraining ist die Rumpfmuskulatur, vor allen Dingen die tief liegende, und die kann man hervorragend im Stehen trainieren. Verbunden mit Stabilisationsübungen ergibt es ein tolles Workout für die Gesundheitm Haltung und den Kopf.

Jutta Schuhn - Faszien & Stretch

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

Anastasia Alexandridi - Energy Dance

Ein choreografischer Dance Kurs. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.

Anastasia Alexandrid - Amazing Step

Eine explosive Mischung, die dich begeistern wird - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Anastasia ist bekannt für perfekten Aufbau!

Simone Behrend - 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 dynamischen 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.

Simone Behrend - YONGA®

Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. Gleichzeitig durchlaufen wir mit der Natur die Jahreszeiten. Sie bestimmen unsere Energie, stellen uns vor unterschiedliche Herausforderungen und geben uns verschiedene Möglichkeiten.

Diese Energien der Jahreszeiten werden zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. So sorgen Einflüsse aus z.B. Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für ein modernes holistisches Training. Spüre die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Dabei nehmen Atmung und Wahrnehmung eine wichtige Rolle ein.

Entschleunige deinen Alltag mit YONGA – deinem Grouptraining ohne Zusatz-Equipment.

Simone Behrend - Booster

Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen äußerst kurzweilig zu einem Herz-Kreislauf-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..

Mario Schmidt - The Challenge on Step

Du. Die Musik. Der Flow.

Hier wartet kein Kurs – hier wartet ein Erlebnis! Anspruchsvoll, schnell, durchdacht und voller Wow-Momente. Mario baut die Choreo clever auf, mit präzisen Schnitten und dynamischen Übergängen. Ideal für alle, die gerne an der Kante tanzen – zwischen Fokus und Ekstase.

Mario Schmidt - Easy Flow Dance

Tanzen. Atmen. Lächeln

Eine tänzerische Auszeit mit fließenden Bewegungen, lockeren Kombis und viel Raum zum Genießen. Kein Leistungsdruck, nur du und die Musik. Ob du neu einsteigst oder einfach entspannt durch den Raum grooven willst – hier zählst du nicht mit, hier fühlst du.

Euro Education - HIITup! The functional HIIT workout

Hol dir neue Ideen und Inspirationen für deine HIITup! Kurse! - Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

Milan Ondrus - Step Moves Advanced

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

Milan Ondrus - Dance Aerobic

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

