












# PURE EMOTION CONVENTION ERDING

## STUNDENPLAN SAMSTAG 10.10.2026

	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	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 1-3 	EURO EDUCATION HIIT Training Level 4 ALL 
11:15 - 12:15	FLORENT MARTIENZ Step France Level 2-3	<b>NEU</b> CAMILLE DEBEDDE Dance Level 2	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL	JAROMIR CREMERS <b>ZUMBA</b> Level 1-3
12:30 - 13:30	DANIELE MATTEOTTI Dance Step Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA Easy Dance Level 1-2 <b>NEU EINSTEIGERKURS</b>	JUTTA SCHUHN Standing Pilates meets Balance Pad Level 4 ALL 	SIMONE BEHREND <b>YONGA</b> <sup>®</sup> 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	JAROMIR CREMERS <b>ZUMBA</b> Level 1-3
15:30 - 16:30	<b>NEU</b> CAMILLE DEBEDDE Step Level 2-3	FLORENT MARTIENZ Easy Dance vibes Level 1 <b>NEU EINSTEIGERKURS</b>	POUND TEAM  L 1-3	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	JUTTA SCHUHN Faszien & Stretch Level 4 ALL 	ANDREAS TRÖTSCHER Dance Step Level 1-3

# PURE EMOTION CONVENTION ERDING

## STUNDENPLAN SONNTAG 11.10.2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	<b>EDIT ADAMCSEK</b>  <b>NEU</b> Step Flow Level 4 all	<b>ANASTASIA ALEXANDRIDI</b>  ENERGY DANCE Level 2-3	<b>SIMONE BEHREND</b>   Level 4 ALL
11:15 - 12:15	<b>MARIO SCHMIDT</b>  The Challenge on Step Level 2-3	<b>MILAN ONDRUS</b>  Dance Aerobic Level 2-3	<b>MARILENA RUBINI-VOLANTE</b>  <b>STRONG</b> NATION™ Level 1-3
PAUSE			
12:45 - 13:45	<b>MILAN ONDRUS</b>  Step Moves Advanced Level 2-3	<b>MARIO SCHMIDT</b>  Easy Flow Dance Level 1-2  <b>NEU EINSTEIGERKURS</b>	<b>SIMONE BEHREND</b>   Level 1
14:00 - 14:45	<b>ANASTASIA ALEXANDRIDI</b>  Amazing Step Level 2-3	<b>EDIT ADAMCSEK</b>  <b>NEU</b> Aero Dance Flow Level 1-3	<b>POUND TEAM</b>   Level 1-3

#### 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 - Vitality Workout powered by Livadur

Den Rest des Lebens Fit und Gesund bleiben - wohl der Wunsch von uns allen! Und dafür können wir eine ganze Menge tun. Mit diesem Programm hat Jutta ein Workout zusammen gestellt das alle Komponenten, die genau dafür wichtig sind, beinhaltet. Und das alles auch noch abwechslungsreichen Übungen, mit Power, Spaß und mit verschiedenen Leveln. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfentspannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoutreise mit großem Mehrwert.

#### 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 Handlungsveränderung. 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 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..

#### 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 Stoffwechselfvorgänge 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!!

#### Edit Adamcsek - Step Flow

Erlebe die pure Freude an der Bewegung in dieser Step-Stunde, in der Musik und Bewegung ganz natürlich miteinander verschmelzen. Hohe Energie trifft auf einen klaren, logisch aufgebauten Stundenverlauf, der Schritt für Schritt zu einer fließenden Choreografie führt. Die Stunde entwickelt sich harmonisch und endet mit einer kraftvollen Abschluss-Performance, in der Rhythmus, Struktur und Energie perfekt zusammenkommen.

#### Edit Adamcsek - Aero Dance Flow

Genieße den Flow des Tanzes in dieser Stunde. Einfache Dance-Aerobic-Moves werden Schritt für Schritt zu einer kreativen Choreografie aufgebaut. Die Klasse verläuft flüssig von Anfang bis Ende und mündet in eine Abschluss-Performance, bei der Musik, Bewegung und Energie auf natürliche Weise miteinander verbunden sind.

#### POUND® Team - POUND® ROCKOUT WORKOUT

POUND® ist ein Ganzkörper-Fitness-Erlebnis, inspiriert vom energetischen und schweißtreibenden Spaß des Schlagzeugspielens. Mit den speziell für Training designten Drumsticks (RIPSTIX) entfesselst du deinen inneren Rockstar, hast Spaß, setzt Energie frei und kommst zusätzlich in den Genuss eines mega effektiven Workouts!

#### STRONG Nation®

Erlebe das musikgesteuerte HIIT-Workout, das dich dabei unterstützt, deine Fitnessziele zu erreichen – und zu übertreffen. Cardio- und Muskelaufbau-Übungen werden perfekt mit speziell produzierter Musik synchronisiert, sodass jede Bewegung vom Beat getragen wird. Jeder Squat, jeder Ausfallschritt und jeder Burpee folgt dem Rhythmus. Statt Wiederholungen zu zählen, kannst du dich voll auf dein Training konzentrieren, deine Grenzen verschieben, mehr Kalorien verbrennen und schneller Ergebnisse erzielen.

#### Zumba®

Perfekt für Alle Menschen und jedes Fitnesslevel! Jede Zumba®-Stunde ist darauf ausgelegt, Menschen zusammenzubringen und gemeinsam mit Spaß ins Schwitzen zu kommen. So funktioniert's: Wir verwandeln Training in eine mitreißende Tanz-Fitness-Party. Durch die Kombination von Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität entsteht ein effektives Intervalltraining, das Kalorien verbrennt und gleichzeitig jede Menge Spaß macht. Sobald die mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen einsetzen, verstehst du sofort, warum Zumba® oft als „Fitness, die sich nicht wie Sport anfühlt“ bezeichnet wird. Vorteile: Ein ganzheitliches Workout, das alle wichtigen Fitnessbereiche vereint: Ausdauer, Muskelkräftigung, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Freue dich auf mehr Energie, gesteigertes Wohlbefinden und ein großartiges Gefühl nach jeder Stunde.