

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 21. - 22. MAI 2022 IN FÜRTH

		Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	Pause	14:30 - 15:30	15:45 - 16:45	17:00 - 18:00
SAMSTAG	Halle 1		SEBASTIAN PIATEK Papa on Step L 2-3	LUCIANO MOTTOLA Dance Step next Level L 2-3	CARLOS RAMIREZ STEP SPAIN L 2-3		PER MARKUSSEN P-Step L 2-3	LUCIANO MOTTOLA Italien Step 4 all L 2-3	MARCEL KUHN M-Step  L 1-3
	Halle 2		REBECCA BARTHEL PERFORMANCE TRAINER  L 1-3	JUTTA SCHUIHN Pilates m.Balance Pad  L 1-3	MARCEL KUHN  L 1-3		CARLOS RAMIREZ Dance - made in Barcelona L 2-3	MARCEL KUHN  L 1-3	JUTTA SCHUIHN Faszientraining  L 1-3
	Halle 3		MARCEL KUHN M-Dance  L 2-3	ROCKOUT WORKOUT Pia-Victoria Thiemann  Level 1-3	SEBASTIAN PIATEK Move & Groove L 2-3		REBECCA BARTHEL ATHLETIC TRAINER  L 1-3	REBECCA BARTHEL  L 1-3	PER MARKUSSEN Dance with Per L 2-3
SONNTAG	Halle 1	Einlass 9:00	09:30 - 10:30	10:45 - 11:45	12:00 - 13:00	Pause	13:45 - 14:45	15:00 - 16:00	
	Halle 1		CAROL LOPEZ Step with Carol L 2-3	PER MARKUSSE P-STEP L 2-3	CAROL LOPEZ Step to the next Level L 2-3		MARCEL KUHN Pure Dance Step L 2-3	SANDRA BURDET  L 1-3	
	Halle 2			 L 1-3	SANDRA BURDET DANCE FITNESS L 2-3		STRONG NATION L 1-3		
Halle 3		MARCEL KUHN Pure Dance L 2-3	ROCKOUT WORKOUT Pia-Victoria Thiemann  Level 1-3			CAROL LOPEZ DANCE to the next Level L 2-3			

Sebastian Piatek - Papa on Step

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. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Sebastian Piatek - Move and Groove

An explosive mixture that will inspire you. Dance yourself free and enjoy the moment. Built from the good old aerobic steps, with a lot of creativity the hour develops to an unforgettable party.

Carlos Ramirez - Step Spain

Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Step made in Spain

Carlos Ramirez - Dance made in Barcelona

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

Per Markussen - P – Step

Per's signature class, containing groundbreaking choreography and superb house music's-Step will challenge, inspire & show you a whole new dimension of spectacular moves and grooves! This is the ultimate step-class!

Per Markussen - Dance with Per

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

Luciano Mottola – Italien Step 4 all

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

Luciano Mottola - Dance next Level

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

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 nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Durch die unglaubliche Vielfalt an Schrittkombinationen wird immer wieder ein Feuerwerk der Emotionen entfacht, welches nicht selten in einem furiosen Finale endet.

Marcel Kuhn - Core 3D

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. Kompetente Rückentrainer sind deshalb heiß begehrt. Unsere einzigartige Ausbildung macht dich zum gefragten Experten. 3D, das heißt konkret: Du sprichst mit jeder der erlernten Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. So kannst du fließend von einer Bewegung in die nächste arbeiten und führst alle Übungen im Flow durch. Effektiver geht es nicht.

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.

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 - Performance Trainer

Eröffne dir und deinen Kunden die unendlichen Möglichkeiten des Functional Trainings: Unsere Performance Trainer Class lässt dich als Trainer noch besser performen. Du nutzt vorhandenes Equipment aus deinem Studio: Minibänder, Medizinbälle, TRX®-Schlingen oder Bosu®-Bälle werden zu vertrauten Tools, mit denen du dein Training effizienter gestalten kannst. Du überzeugst deine Kunden mit einem modernen Trainingskonzept, das nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt ist.

Rebecca Barthel - Athletic Trainer

Diese Masterclass basiert auf dem aktuellen Stand der Trainingswissenschaft und lehrt dich, die Performance einzelner Athleten oder ganzen Mannschaften zu steigern. Du analysierst die Ausgangslage eines Sportlers und seine sportartspezifischen Voraussetzungen und führst ihn durch zielgerichtetes, individuelles Athletiktraining zum Erfolg.

Jutta Schuh - 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 Schuh - X-Balance Pilates

In diesem tollen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates und Kräftigung alle Muskeln effektiv trainiert und gedehnt und in diesem „Wohlfühl“ Kurs wird gleichzeitig der Geist entspannt. Du wirst überrascht sein wie angenehm und trotzdem effektiv Training sein kann

Jutta Schuh - BBP & Balance Pad

Das Thema wohl in jedem Fitnessstudio: BBP und hier gibt es noch mehr!

Hier erfahrt Ihr alles was Ihr zu diesem brandheißen Thema wissen solltet und natürlich Ideen in der Praxis gezeigt, wie Ihr die Stunden abwechslungsreich und super effektiv gestalten könnt. Jutta verbindet fordernde Übungen, die sinnvoll zusammengestellt, und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Ihrer Motivation.

Carol Lopez - Step to the next Level

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Carol zeigt dir, warum sie zu den besten Presentern in Europa gehört.

Carol Lopez - Dance to the next Level

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

Carol Lopez - Step with Carol

Lass die von dieser Stunde mitreißen - Carol wird dir in dieser Stunden zeigen, wie man „fette“ Beatz mit eine tollen Choreografie kombiniert!

Sandra Burdet - 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.

Sandra Burdet - Dance Fitness

Dance Fitness ist die Fusion aus Tanz und Cardio Workout. Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden, um deinen Körper, deine Seele und dein Hirn fit zu halten. Ganz nach dem Motto „Dance to express, not to impress“ werden wir in den Stunden gemeinsam viel Spass haben und so richtig ins Schwitzen kommen.

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 so genannten 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.