


# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 17. - 18 JUNI 2023 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 17.06.2023	Halle 1		<b>IVAN KEIM</b> Step Argentina  L 2-3	<b>MARIO SCHMIDT</b> Step from Vienna  L 2-3	<b>SEBASTIAN PIATEK</b> Papa on Step  L 2-3		<b>MILAN ONDRUS</b> Step  L 2	<b>LUCIANO MOTTOLA</b> Italien Step  L 2-3	<b>CARLOS RAMIREZ</b> STEP SPAIN  L 2-3
	Halle 2		<b>JUTTA SCHUHN</b> Functional Fit & Balance Pad   L 1-2	<b>JAROMIR CREMERS</b> ZUMBA TEAM   L 1-3	<b>NEUES Kursformat</b>  <b>JUTTA SCHUHN</b> Standing Pilates   & Balance Pad L 1-2		<b>ROMAN BAYER</b> HIITup! – The function- al HIIT WORKOUT   L 1-3	<b>MARIO SCHMIDT</b> Funktional Flow  L 2	<b>NEUES Kursformat</b>  <b>JUTTA SCHUHN</b> Fascia & Stretch   L 1-2
	Halle 3		<b>CARLOS RAMIREZ</b> Latino Dance  L 1-2	<b>NEU Einsteigerkurse</b>  <b>LUCIANO MOTTOLA</b> Easy Dance  L 1-2	<b>MILAN ONDRUS</b> Dance with Milan  L 2		<b>NEU Einsteigerkurse</b>  <b>SEBASTIAN PIATEK</b> FREEK®STEP  L 1	<b>JAROMIR CREMERS</b> ZUMBA TEAM   L 1-3	<b>IVAN KEIM</b> Dance  L 2-3

# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 17. - 18. JUNI 2023 IN FÜRTH

		Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	Pause	14:00 - 15:00	15:15 - 16:15
Sonntag, 18.06.2023	Halle 1		IVAN KEIM Dance Step 4 all  L 1-2	<b>NEU bei Pure Emotion</b> DANIELE MATTEOTTI Step L 2-3	<b>NEU bei Pure Emotion</b> ALEX FERRANTE Step L 2-3		<b>NEU bei Pure Emotion</b> DANIELE MATTEOTTI Dance L 2-3	<b>NEU bei Pure Emotion</b> ALEX FERRANTE Dance L 2-3
	Halle 2		MARCEL KUHN AERO Dance  L 2	<b>NEU TOP TREND</b> ROMAN BAYER HY - FUNCTIONAL HIIT meets YOGA FLOW  L 1-3	MARCEL KUHN  L 1-2		MARCEL KUHN  L 1-2	
	Halle 3				IVAN KEIM Dance  L 1-3			

#### Ivan Keim - Step Argentina

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

#### Ivan Keim - Dance

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

#### 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 - FREEK@STEP

FREEK@STEP FUN ist ein neues Konzept exklusiv auf fitnessschool.tv, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Alle benötigten Schritte werden in Erwärmungsteil eingeführt. Der Choreographieteil besteht aus symmetrischen, jeweils 16 Beats langen Teilen, die sehr sorgfältig und logisch aufgebaut werden. Diese Teile kann man genießen und mit ausreichend Wiederholungen, erhöht sich auch der Cardiotrainingseffekt. Hier geht der Spaß über die Komplexität der Choreographie! Auf diese Weise bekommst Du neue Step-Liebhaber in Deinen Kursraum. Let's FREEK@!

#### Mario Schmidt - Step from Vienna

Mit ausdrucksvollen Step Moves und einem perfekten Aufbau wird dir Mario eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Step Fan.  
Step Moves made in Vienna!

#### Mario Schmidt - Functional Flow

Dieses Funktional-Workout ist durch seine fließende Bewegungsabfolgen besonders effektiv! Du trainierst nur mit dem eigenen Körpergewicht und brauchst lediglich eine Matte. Funktionelle Bewegungsabläufe, Mobilitätsübungen, Kraft und Körperkontrolle werden zu fließenden Sequenzen vereint. Lerne wie du einfach Übungen kombinierst, deine eigenen Sequenzen erstellst und sie simpel unterrichtest! Integriere deine Sequenzen in deine klassische Bodyworkstunde oder unterrichte die ganze Stunde im Flow.

#### 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 - Latino Dance

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

#### 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 ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

#### Milan Ondrus - Dance Step

Erlebe eine unglaubliche Dance Step Class und lass dich von Milan mitreißen!

#### Milan Ondrus - Dance with Milan

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

#### 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 - 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 - Aero Dance

Klassische Aerobic Schritte, gepaart mit groovigen Dance-Moves versprechen ein Höchstmaß an Tanzfreude. Vereint mit moderner House-Musik zaubert es auch dem letzten Teilnehmer\*in ein Lächeln aufs Gesicht. Inspire yourself...

Jutta Schuhn - Functional Fit X-Balance & Balance Pad

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein topaktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten.

Jutta Schuhn - Standing Pilates & Balance Pad

Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfokus von Pilatesstraining 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 Gesundheit, Haltung und den Kopf.

Jutta Schuhn - softX Fascia & Stretch

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

Ivan Keim- Dance Step 4 All

Hier kann jeder mitmachen - Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden

Daniele Matteotti - Step

Erlebe eine klassische STEP Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Lass dich von Daniele mitreißen und begeistern - tolle Stimmung garantiert!!

Daniele Matteotti - Dance

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

Alex Ferrante - Step

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

Alex Ferrante - Dance

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

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.

Roman Bayer - HY – FUNCTIONAL HIIT meets YOGA FLOW

Zwei effektive Trainingsarten in einem Konzept!

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind gerade Yoga und HIIT wertvolle Trainingsarten, um den Körper fit und gesund zu halten. Yoga, weil es Körper und Geist in Einklang bringt, für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT, weil es in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse erzielt. Kombiniert sind sie gerade in der heutigen Zeit ein unschlagbares Duo.

Roman Bayer - HIITup! – The functional HIIT WORKOUT

Wir präsentieren ein einzigartiges Konzept für die Gruppe: 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 Stoffwechselforgänge 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!