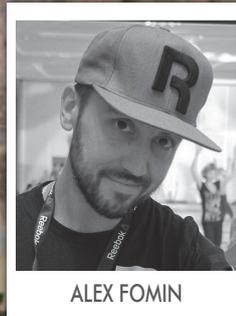


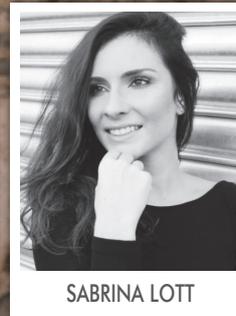
PURE EMOTION CONVENTION

KÖNIGSTEIN IM TAUNUS

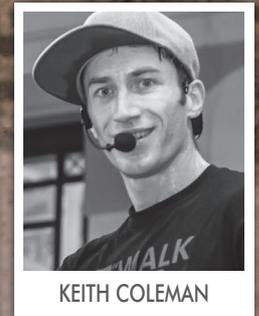
19. NOVEMBER 2022



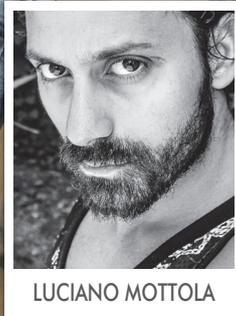
ALEX FOMIN



SABRINA LOTT



KEITH COLEMAN



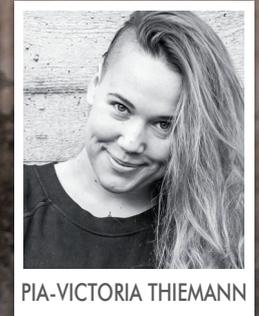
LUCIANO MOTTOLA



KATHARINA HERBERT



JUTTA SCHUHN



PIA-VICTORIA THIEMANN

	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	PAUSE	14:15 - 15:15	15:30 - 16:30	15:30 - 16:30
AREA 1	SABRINA LOTT Dance Step 4 all  L 1-3	LUCIANO MOTTOLA Aero Step L 2-3	KATHARINA HERBERT Dance Step next Level L 3		ALEX FOMIN Step from Moscow L 2-3	KEITH COLEMAN Step Fresh L 1-3	ALEX FOMIN Dance from Moscow L 2-3
AREA 2	KATHARINA HERBERT Dance Aerobic 4 all L 1-3	KEITH COLEMAN Dance Aerobic L 2-3	SABRINA LOTT Dance Aerobic  L 2-3		SABRINA LOTT  L 1-3	Neuer Top Trend 2022 L 1-3	
AREA 3	JUTTA SCHUHN BBP meets Balance Pad  L 1-3	PIA-VICTORIA THIEMANN  L 1-3	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad  L 1-3		LUCIANO MOTTOLA AERO Dance L 1-3	KATHARINA HERBERT Yoga Move meets  L 1-3	

Sabrina Lott – Dance Step 4 all!

Erlebe eine unglaubliche Step Class und lass dich von Sabrina mitreißen! Für Alle geeignet!

Sabrina Lott – Dance Aerobic

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

Sabrina Lott - 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.

Luciano Mottola – Aero Step

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

Luciano Mottola - AERO Dance

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

Katharina Herbert - Dance Step

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

Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all

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

Katharina Herbert - Yoga moves meets softX

Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Schneller Beweglich werden, esser regenerieren, höhere Verletzungsprophylaxe und mehrEntspannung.

Jutta Schuh - X-Ballance 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.

Keith Colemann - Dance Aerobic

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.

Keith Colemann - Step Fresh

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

Alex Fomin - Dance from Russia

Alex zeigt dir in dieser tollen Dance Stunde einen tollen Aufbau, der am Ende mit einer schönen Choreographie verschmilzt!

Alex Fomin - Dance from Russia

Erlebe eine heiße Masterclass mit den neuesten und creativsten Choreographien von Alex.

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.