

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SAMSTAG 21.10.2023

Jetzt NEU mit Einsteigerkurse

	STEP AREA/ TENNIS	DANCE AREA/ BADMINTON	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 1	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 2
10:00 - 11:00	MARIO SCHMIDT Dance Step Level 2-3	SCOTTY CHIRADE Dance Level 2	NICOLE BERVA Total Body Workout Level 1-3 NEU bei Pure Emotion	JUTTA SCHUHN RückenFit Level 1-3 AIREX
11:15 - 12:15	PER MARKUSSEN P-Step Level 2-3	MATTIA DIAMANTINI Glam Level 1-3 NEU bei Pure Emotion		
12:30 - 13:30	MATTIA DIAMANTINI Step Choreografie Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	MILAN ONDRUS Dance for Beginners Level 1 NEU - EINSTEIGERKURS	YULIA LINNIK Functional Workout L1-3 NEU bei Pure Emotion	JUTTA SCHUHN Standing Pilates & Balance Pad Level 1-3 AIREX
14:30 - 15:30	SCOTTY CHIRADE Step from France Level 2-3	ROMAN ONDRASEK DANCE Aerobic Level 2 NEU bei Pure Emotion	MATTIA DIAMANTINI GPASSE - Toning & Mobiltiy Level 1-3 NEU bei Pure Emotion	
15:45 - 16:45	MILAN ONDRUS Step Level 2-3	PER MARKUSSEN P-Dance Level 2-3	NICOLE BERVA AERO DANCE Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	JUTTA SCHUHN softX Fascia & Stretch Level 1-3
17:00 - 18:00	MARIO SCHMIDT Dance Step Level 1 NEU - EINSTEIGERKURS		ROMAN ONDRASEK Body Weight Functional Level 1-3 NEU bei Pure Emotion	

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SONNTAG 22.10.2023

	STEP AREA/ TENNIS	DANCE AREA/ BADMINTON	FUNCTIONAL & MORE/ KURSRAUM 1
10:00 - 11:00	SEBASTIAN PIATEK Step Sensation Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Level 2 NEU bei Pure Emotion	
11:15 - 12:15	ALEX FERRANTE DANCE Step Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	NITZAN MASKIT Dance Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	MELANIE KLABUHN YOGA MOVE Level 1-3
12:30 - 13:30	DANIELE MATTEOTTI Step Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	YULIA LINNIK AERO DANCE Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	CAROL UNTERFINGER  L 1-3
14:15 - 15:15	NITZAN MASKIT DANCE STEP Level 2-3 NEU bei Pure Emotion	ALEX FERRANTE Dance Level 1-3 NEU bei Pure Emotion	MELANIE KLABUHN Mobility Flow L 1-3
15:30 - 16:30	SEBASTIAN PIATEK Move & Groove Level 2-3		

Mario Schmidt - Dance Aerobic

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

Mario Schmidt - Dance Step

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

Sebastian Piatek - Step Sensation

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau!

Sebastian Piatek - Move & Groove

Lerne Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich!

Marcel Kuhn - M-Step Motion

Der Name ist Programm! Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Marcel in seinem Element und lass dich von seinem positiven Energie anstecken!

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 - 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.

Jutta Schuhn - softX Fascia & Stretch

Eine tolle und super sinnvolle Kombi: Faszientraining komibiert mit stretchelemente - gut aufeinander abgestimmt eine super sache. Perfekt um die Faszien in Form zu halten, abzuschalten und etwas für die Beweglichkeit zu tun. Level 1-3

Jutta Schuhn - X-Balance BauchBeinePo – Balance Pad Training

BauchBeinePo Training mit Spaß und Abwechslung. Hier wird das klassische BBP Training auf einen nächsten Level gestellt und mit Stabilisationselementen kombiniert. Dadurch werden nicht nur die oberflächlichen Muskeln sondern auch die Tiefenmuskeln perfekt trainiert. Fordernde Übungen für den Bereich BBP, sinnvoll zusammengestellt und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Juttas Motivation.

Jutta Schuhn - RückenFit X-Balance

Ein gesunder und fitter Rücken ist das A und O und die Basis für ein entspanntes Leben. In diesem abwechslungsreichen und nach den neuesten Erkenntnissen zusammen gestellten Training geht es um alltagsnahe Übungen, Fordern soweit es sinnvoll ist, Bewegungsmuster aufbrechen und verbessern und durch den Einsatz des Balance Pads perfekt auch die Tiefenmuskeln nutzen und ansteuern. Denn die sind besonders wichtig für den Rücken
Jutta zeigt in diesem Workout das ein effektives und gesundheitsbezogenes Rückentraining absolut nicht langweilig sein müssen. Abwechslung, Gesundheit und Übungen und Variationen für jedes Level stehen hier im Focus.

Milan Ondrus - Step Moves

A popular style when used mainly for lower body. Inserting different kinds of methodology becomes more interesting.

Milan Ondrus - Dance Aerobic

Lerne Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich!

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 - P-Dance

This class will inspire your teaching skills to the max. Per focuses on the breakdown part and presents great new moves to deal with. You will be enchanted to the point of no return, and when the class is over it will feel like time and space never existed

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 - Step Spain

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

Sebastian Piatek - Step Sensation

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau!

Sebastian Piatek - Move & Groove

Lerne Aerobic Schritte, aus denen durch den perfekten Aufbau eine Dancestunde der Superlative entstehen wird. Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich!

Nitzan Maskit - Dance

Eine fortgeschrittene Choreografie basierend auf aktueller und bekannte Musik.

Nitzan Maskit - Dance Step

Advanced choreography class with an interesting twist of teaching and cutting at the end.

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.

Carol Unterfinger - Postural Ball

Der Postural Ball® ist eine „Sport Gesundheit-Wohlbefinden“ Haltungsaktivität, die fließend, zu sanfter Musik und in ständigem Kontakt mit einem Großen Ball (genannt: Swiss Ball oder Klein Ball)geübt wird. Eine split-Session-Sequenz, die auf dem Wechsel von statische Haltungen, passivem Dehnen und Entspannen mit präziser Kodifizierung und 3 Grund Prinzipien (Nadine Gardia-Methode) aufgebaut ist. Der Postural Ball® ist präventiv und wurde entwickelt, um Ihre Haltung unter Berücksichtigungen der Ausrichtung und der natürlichen Krümmungen des Körpers richtig zu platzieren. Es wurde alles kodifiziert, wie man auf den Ball kommt oder wie man ihn präventiv verlässt, um Stürze zu vermeiden und verschiedenen körperlichen Problemen zu berücksichtigen. Das ziel ist: den Körper zu stärken, den Körper wieder in eine ideale Ausrichtung zu bringen und dadurch eine starke Stabilität zu schaffen, Verspannungen zu lösen und Flüssigkeiten zu zirkulieren.

Daniele Matteotti - Step Choreografie

Eien Step Stunden mit ungewoentlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen. Lass dich von Daniele mitreißen!

Daniele Matteotti - GPASSE - Toning & Mobiltiy

Eine Idee, ein Experiment, aber vor allem eine Stunde spaßiges Training, bei dem jeder TANZEN kann! Dieses Format verwendet die Grundlagen der „Barre“-Tanztechnik in einer dynamischen und flüssigen Version für ein vollständiges und kardiovaskuläres Training, das zur geführten Konstruktion einer immer neuen, einfach zu trainierenden und unterhalt-samen Choreografie führt.

Omar Mancino - STEP ENERGY

Dynamischer Masterclass, mit hohem Niveau. Viel Energie kombiniert mit einer Explosion an Spaß.

Omar Mancino - AERODANCE

Der traditionelle Aerobic-Kurs mit einer Prise Tanz, voller Übergänge, Frontwechsel, wo die Herausforderung nicht so schwer wird, für den perfekten Unterrichtsfortschritt. Viel Spaß mit dem Aerobic-Stil von Salento

Scotty Chirade - Electro Step

Eine Step Masterclass, wo auch Fortgeschrittene ganz schön ins Schwitzen kommen. Du willst eine Herausforderung? Dann bist du in dieser Studen genau richtig

Scotty Chirade - Aero Dance

Eine Aerobic Dance Stunde, die es in sich hat. Lass dir diese Stunden nicht entgehen, wenn du neue Ideen haben möchtest, die etwas anspruchsvoller sind.

Roman Ondrasek - Dance Aerobic

Dance aerobics , combination of symmetric and asymmetric parts, everybody can dance with me :-)

Roman Ondrasek - Body & Mind

Way to shape the body, strengthen and stretch the muscles of the whole body, get rid of back and joint pains, reduce stress . Class is connection of balance, mobilization exercises, dynamic stretching for perfect balance of muscles (strengthening and stretching), harmonizing mind and body

Melanie Klabuhn - Yoga Move

Hier werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Kraftvolle Asanas werden zuerst Sequenz für Sequenz geübt und final zu einem Flow zusammengefasst.

Melanie Klabuhn - Mobility Flow

Dieses Workout verbindet Kraft- und Beweglichkeitstraining zu einer ganzheitlichen Einheit.

Herausfordernd und effektiv werden durch dynamische Bewegungsmuster „ganz nebenbei“ Kraft, Leistung, Flexibilität, Mobilität und Koordination verbessert.