

XPRESS YOURSELF

STUNDENPLAN

SAMSTAG 07.11.2020

	TENNISHALLE	BADMINTONHALLE			
	STEP PUR	DANCE HALL	FUNCTIONAL	MIXED AREA	CYCLING AREA
11:00 - 12:00	SEBASTIAN PIATEK Step Sensation Level 2-3	SABRINA LOTT Dance Aerobic Level 2-3	BJÖRN FISCHMEIER Best of Functional 	JUTTA SCHUHN Powered by:  Dynamic Pilates Level 1-3	
12:15 - 13:15	WITTI PHAN Dance Step Level 2-3	MAXIME Dance Aerobic Level 2-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER 	REBECCA BARTHEL  Level 1-3	
13:30 - 14:30	SABRINA LOTT Dance Step Level 3	IVAN KEIM Aerodance Level 2-3	BJÖRN FISCHMEIER Bodyweight & Core Tabata Level 2-3	CHRISTIAN POLENZ YAB Workout 	MIKE SELKE FEEL THE ENERGY
14:45 - 15:45	MAXIME Step Moves Level 2-3	REMY HULEUX Dance Aerobic Level 3	REBECCA BARTHEL  Level 2-3	JUTTA SCHUHN  Level 1-3	MARTIN SEDIYV CLIMBING ON THE OP 2020
16:00 - 17:00	WITTI PHAN Dance Step Level 2-3	IVAN KEIM Jazz Step Level 2-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER PILATES 	REBECCA BARTHEL  Level 2-3	MIKE SELKE POWER & EMOTION
17:15 - 18:15	REMY HULEUX Step Impact Level 2-3	SEBASTIAN PIATEK Move & Groove Level 2-3	JUTTA SCHUHN  Level 2-3	CHRISTIAN POLENZ YAB Smart 	MARTIN SEDIYV PURE HOUSE ENERGY

SONNTAG 08.11.2020

	TENNISHALLE	BADMINTONHALLE		
	STEP PUR	MIXED AREA	MIXED AREA	CYCLING AREA
10:00 - 11:00	LUCIANO MOTOLLA Aero Step Level 2-3	WITTI PHAN Dance Aerobic Level 2-3	NEUER TOP TREND Info in Kürze Level 1-3	MIKE SELKE POWER & EMOTION
11:15 - 12:15	GUILLAUME WIES Dance Step Level 2-3	SANDRA KASPER HOT IRON® 2  Level 1-3	CHRISTIAN POLENZ YAB Workout 	ALEX LIEFKE Cycling Go Up Montains
12:30 - 13:30	ALEX FOMIN Step made in Russia Level 3	LUCIANO MOTOLLA Dance Aerobic Level 2-3	NEUER TOP TREND Info in Kürze Level 1-3	MIKE SELKE FEEL THE ENERGY
14:15 - 15:15	WITTI PHAN Dance Step Level 2-3	SANDRA KASPER IRON CROSS®  Level 1-3	CHRISTIAN POLENZ YAB Smart 	ALEX LIEFKE Cycling is in the House
15:30 - 16:30	ALEX FOMIN Dance Level 1-3	GUILLAUME WIES Dance Aerobic Level 2-3	JUTTA SCHUHN Soft X Faszien Training 	

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten - Ausführliche Stundenplanbeschreibungen unter www.pure-emotion.de

Sebastian Piatek - Step Sensation

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.

Luciano Mottola – Dance 'n Step

Dieses Programm mit sehr einfache 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 einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Maxime - Step Moves

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

Maxime - Dance Aerobic

Eine Stunde mit der idealen Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

Remy Huleux - Dance Aerobic

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

Remy Huleux - Step Impact

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

Ivan Keim - Aerodance

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

Ivan Keim - Jazz Step

Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind.

Jutta Schuhn - Dynamic 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 Schuhn - X-Ballance Functional

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 top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen

Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten.

Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

Jutta Schuhn - SENSOMOVE

Der neue Kurs für Funsportler und Freunde des Functional Training. Das patentierte SENSBOARD made in Germany ermöglicht einzigartige Trainingseffekte.

Guillaume Wies - Dance Step

Erlebe eine klassische Step Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Made in Belgium!

Guillaume Wies Dance Aerobic 4 all

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

Witti Phan Step & Phan

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

Witti Phan Dance

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.

Alex Fomin - Step Moscow

Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse aus Moskau begeistern.

Alex Fomin - Dance

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

HOT IRON CROSS®

Das mitreißende Langhanteltraining des IRON SYSTEM® steht für maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet nach dem klassischen Dreisatzprinzip für den effektiven Muskelaufbau, schafft mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung und ist damit das weltweit einzige Muskelaufbau-Programm im Kursbereich!!

Der absolute HIIT zur Körperfettreduktion für Frauen UND Männer!

Mach dich straff, stark und belastbar – mit individuell angepasstem Trainingsgewicht auf Deiner Langhantelstange.

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 Haltungsveränderung.

Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE bringt dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.

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.

Christian Polenz - YAB.WORKOUT- intensives funktionelles Ganzkörper-Workout, das durch den Einsatz der innovativen YAB.Trainingsgewichte zahlreiche neue Trainingsreize setzt

Christian Polenz - YAB.SHAPE - intensives Workout für deinen ganzen Körper, das durch den Einsatz der innovativen YAB.Trainingsgewichte die Muskulatur stärkt - "Bodyshape neu definiert"

Björn Frischemeier - BodyCROSS

In diesem Kurs bekommst du alles an theoretischem Wissen und praktischen Erfahrungen vermittelt, was du für einen erfolgreichen Start als Trainer benötigst.

Björn Frischermeier - Tabata Core Workout – Das Training der Kernmuskulatur beeinflusst die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Stabilität der Wirbelsäule. Verschleißerscheinungen wird vorgebeugt und entgegengewirkt, Rückenbeschwerden werden durch eine stabile Rumpfmuskulatur gemildert. Wiederum setzt Bodycross auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht und verringert somit das Verletzungsrisiko und die Gefahr eines Übertrainings.

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 „vor choreografiertes“ Gesamtkonzept.

Rebecca Barthel Tôsô X

ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen. Die geistige und körperliche Kraft von Martial Arts und verschiedener Kampfsportschulen verschmilzt mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis. Sowohl für Neueinsteiger und Kursanfänger, als auch Profis geeignet.

Rebecca Barthel - SOCC ACISE®

SOCC er And exerCISE – wurde 2007 von Leonardo Picardi entwickelt und ist seit dem bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. SOCC ACISE® ist nicht nur für Fußballer konzipiert, worauf man beim Lesen des Namens schließen könnte, sondern für alle, die Spaß an athletischem Training haben.

Martin Sedivy Climbing to the top

“Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt”. Getreu diesem Motto werden wir versuchen einen reinen Berganstieg (mit kurzen stehenden Intensivreizen) zu meistern. Ein intensives Grundlagenausdauertraining II (überwiegend 75% HFmax bis 85% HFmax, kurzzeitig höher) über die Dauerethode, das ein hohes Maß an Konzentration und Willen voraussetzt, mit dem Ziel Kraft- und Stehvermögen zu verbessern.

Martin Sedivy Pure House Energy

Hoher Kraftaufwand gemischt mit Übungsformen zur Verbesserung der intermuskulären (Verbesserung des Muskelzusammenspiels) und intramuskulären (synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten)

Koordination zeichnen diese energiereiche Class aus. Ein Training der Kraftausdauer mit Intervall-Trainingsabschnitten (kurzzeitig über 85% HFmax) und Trittfrequenzen zwischen 60-75 RPM.

Mike Selke Power & Emotion

Power and Emotion lassen dich die Berge bezwingen und Abfahrten genießen. Are you ready for EMOTION Intervall (65%-85% der HFmax)

Mike Selke – Feel the Energy

Spüre die Kraft der Musik, fühle ihre Energie und genieße eine spannende Berg und Talfahrt. Intervalle 65%-85% der HFmax

Alex Liefke Go-up Montains

Beats im Wechsel mit verträumten Melodien bieten neben der harten körperlichen Belastung sanfte Momente für die Seele Intervalle 60%-85% HFmax

Alex Liefke Cycling in the House

Lass Dich durch ein Feuerwerk aus Musik, Spaß, Power und Motivation in den Bann des Indoor Cycling führen! Geniales Stoffwechsel Training bis max.

75 % max. HF