



# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 25. JANUAR 2025 KREFELD

EINLASS: 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30		14:15 - 15:15	15:30 - 16:30
AREA 1 STEP PUR	KATHARINA HERBERT Dance Step L 2	MILAN ONDRUS Dance Step L 2-3	SEBASTIAN PIATEK Dance Step Sensation L 2-3	PAUSE	MARIO SCHMIDT Dance Step from Vienna L 2-3	ASJA PAJK Dance Step L 2-3
	IVAN KEIM Dance Aerobic L 1	IVAN KEIM Dance Step L 2-3	MARIO SCHMIDT Dance Aerobic L 2-3		SEBASTIAN PIATEK FREEK ®STEP L 1	MILAN ONDRUS Dance Aerobic L 2-3
AREA 2 DANCE & MORE	MARIO SCHMIDT Functional Flow 4 ALL	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur  L 1-3	ASJA PAJK Dance Flow 4 ALL		KATHARINA HERBERT Power Yoga L 1-3	JUTTA SCHUHN X-Balance Rückenfit & Balance Pad  4 ALL
AREA 3 FUNCTIONAL & MORE						

Level 1 = Einsteiger / Level 2 = Mittelstufe / Level 3 = Fortgeschritten

# STUNDENBESCHREIBUNG

## Katharina Herbert - Dance Step

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

## Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all

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

## Mario Schmidt- Step from Vienna Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

Erlebe Mario in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Mario Schmidt Dance - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

## 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.

## Ivan Keim - Dance Step

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

## Milan Ondrus - Dance Step

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

## Milan Ondrus - Dance Aerobic

Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

## Sebastian Piatek - Step Sensation

Lerne den perfekten Aufbau eine Stepstunde - Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich!

### 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 ®!

### Ivan Keim - Dance Step

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

### Jutta Schuhn - Vitality Workout powered by Livadur

Den Rest des Lebens Fit und Gesund bleiben - wohl der Wunsch von uns allen! Und dafür können wir eine ganze Menge tun. Mit diesem Programm hat Jutta ein Workout zusammen gestellt das alle Komponenten, die genau dafür wichtig sind, beinhaltet. Und das alles auch noch abwechslungsreichen Übungen, mit Power, Spaß und mit verschiedenen Leveln. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfentspannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoutreise mit großem Mehrwert.

### Jutta Schuhn - X-Balance RückenFit & Balance Pad

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 Rückentraining absolut nicht langweilig sein muss und mega abwechslungsreichen sein kann. Übungen und Variationen für jedes Level stehen hier im Focus.

### Asja Pajk - Dance Aerobic

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Asja ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Aerobicstunde einen Event zu zaubern.

### Asja Pajk - Functional

Eine Möglichkeit, den Körper zu formen, die Muskeln des gesamten Körpers zu stärken und zu dehnen, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Die Class verbindet Gleichgewicht, Mobilisierungsübungen und dynamisches Dehnen für ein perfektes Gleichgewicht der Muskeln (Stärkung und Dehnung) und harmonisiert Geist und Körper