

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION AM 30. JANUAR 2027 IN KREFELD

	EINLASS: 8:30	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30		14:15 - 15:15	15:30 - 16:30	16:45 - 17:45
AREA 1		CARLOS RAMIREZ Aero Step L 2-3	IVAN KEIM Dance Aerobic L 2-3	PER MARKUSSEN P-Step L 2-3		SVETLANA STULIKOVA Flummi Step L 2-3 Neu bei Pure Emotion	PER MARKUSSEN P-Dance L 2-3	IVAN KEIM Dance Flow 4 ALL
AREA 2		SVETLANA STULIKOVA Aero Disney L 1-2 Neu bei Pure Emotion	MELANIE KLABUHN Funktional Step L 1-2 EINSTEIGERKURS	CARLOS RAMIREZ Easy Step L 1 EINSTEIGERKURS	PAUSE	IVAN KEIM Easy Step L 1 EINSTEIGERKURS	CARLOS RAMIREZ Easy Dance L 1 EINSTEIGERKURS	SVETLANA STULIKOVA STRETCHING (30 min) 4 ALL Neu bei Pure Emotion
AREA 3		IFHIAS TEAM  4 ALL	JUTTA SCHUHN Pilates Flow L 1-2	IFHIAS TEAM  4 ALL		MELANIE KLABUHN Yoga Flow L 4 ALL	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad L 4 ALL  	IFHIAS TEAM  4 ALL

Level 1 = Einsteiger / Level 2 = Mittelstufe / Level 3 = Fortgeschritten/ Level 4 all = für alle geeignet

STUNDENBESCHREIBUNG

Carlos Ramirez - Easy 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.

Carlos Ramirez - Easy Dance Aerobic

Leichte Dance Aerobic-Stunde, mit einfachen Aerobic-Schritte, die zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Carlos Ramirez - Aero Spain Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

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

Carlos Ramirez Dance made in Spain - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen.

Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

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.

Ivan Keim - Easy Dance

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

Ivan Keim - Dance Flow - Dance Flow ist ein dynamisches und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Elemente aus verschiedenen Tanzstilen mit Fitnessübungen verbindet. Zu motivierender Musik werden einfache Schrittfolgen und Choreografien erlernt, die nach und nach zu einer fließenden Bewegungsabfolge zusammengesetzt werden. Die Stunde beginnt mit einem lockeren Warm-up, um den Körper zu mobilisieren und auf die Belastung vorzubereiten. Anschließend werden grundlegende Tanzschritte und Bewegungen vermittelt und zu einer Choreografie kombiniert. Dabei stehen Spaß an der Bewegung, Rhythmusgefühl und die Freude am Tanzen im Vordergrund. Durch die kontinuierlichen Bewegungen werden zudem Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Körpergefühl gefördert.

Melanie Klabuhn - YOGA-FLOW

Spüre deine Kraft und innere Ruhe im Fluss! Dynamische, kraftvolle Asanas verschmelzen zu einem harmonischen Flow. Der Einsatz des Balance Pads fordert nicht nur dein Gleichgewicht und die Tiefenmuskulatur, sondern eröffnet dir auch neue Variationen in deiner Yogapaxis.

IFHIAS TEAM - 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.

IFHIAS TEAM - 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.

IFHIAS TEAM - Boostar

Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen äußerst kurzweilig zu einem Herzkreislauf-Booster mit rekordverdächtigem Kalorienumsatz! Wir sprechen hier von einem All-in-One-Cardio-Workout: hocheffektiv und dabei super kurzweilig. BOOSTAR deckt alle notwendigen Bereiche des Herz-Kreislauf-Trainings ab. Verschiedene metabolic Conditioning Protokolle werden super harmonisch mit ruhigeren und beruhigenden Ausdauermethoden kombiniert. Du beginnst die Stunde, wir führen Dich in das „Runner' High“ und plötzlich ist die Stunde schon vorbei. Das war's, 50 Minuten fühlen sich an wie 30 und Du nimmst das wunderbare Gefühl von „Ich habe es geschafft“ und das Runner's High mit sich! Das Ergebnis spiegelt sich im Alltag wider in Deiner mitreißenden Energie und beeindruckenden Vitalität.

Svetlana Stulikova – Flummi Step

Bereit, euch mit positiver Energie aufzuladen und den Winter in echten Sommer zu verwandeln? Flummi Step bedeutet jede Menge positive Energie, mitreißende Choreografie, tolle Musik und ganz viel Spaß an der Bewegung! Schritt für Schritt erarbeiten wir eine dynamische Step-Kombination. Springen, bewegen, drehen – wie ein Flummi!

Svetlana Stulikova – Aero Disney

Ein bisschen Disney-Magie in der Aerobic-Class! Zu beliebten und bekannten Songs aus Disney-Filmen und -Serien erarbeiten wir gemeinsam eine fröhliche und energiegeladene Aero-Dance-Choreografie. Und im Finale wartet die Energie von Shakira auf euch! Bei dieser Class geht es vor allem um Musik, Bewegung, Emotionen und gute Laune.

Svetlana Stulikova - Stretching