

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 27. JANUAR 2024 DORMAGEN

EINLASS: 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30		14:30 - 15:30	15:45 - 16:45	17:00 - 18:00
AREA 1 STEP PUR	IVAN KEIM Dance Step L 2-3	SEBASTIAN PIATEK Step Sensation L 2-3	MARTIAL PUSTOCH Dance Step L 2-3	PAUSE	ALEXIS DUDIN NEU bei Pure Emotion Dance Step L 2-3	ASJA PAJK Dance Step L 2-3	MARCEL KUHN  L 2-3
	ALEXIS DUDIN NEU bei Pure Emotion Dance Aerobic L 2	ASJA PAJK Dance Aerobic L 2	IVAN KEIM Dance Flow L 1		SEBASTIAN PIATEK FREEK Easy Step L 1	MARTIAL PUSTOCH Dance Aerobic L 2	
AREA 2 DANCE PUR							
AREA 4 FUNCTIONAL & MORE	MARCEL KUHN  L 1-2	STEPHANIE REBENTISCH  L 2-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur L 1-3		JUTTA SCHUHN X-Balance Intervall Burner & Balance Pad  L 1-3	STEPHANIE REBENTISCH  L 2-3	JUTTA SCHUHN Fascia & Stretch L 1-3

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

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENBESCHREIBUNG

PURE EMOTION CONVENTION 27. JANUAR 2024 DORMAGEN

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.

Martial Pustoch - Dance Step

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

Martial Pustoch - Dance next Level

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

Sebastian Piatek - Easy Step

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.

Sebastian Piatek - Step Sensation

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

Ivan Keim - Dance Step

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

Jutta Schuhn - Fascia & Stretch

Eine tolle und super sinnvolle Kombi: Faszientraining kombiniert mit Stretchelemente - gut aufeinander abgestimmt eine super Sache. Perfekt um die Faszien in Form zu halten, abzuschalten und etwas für die Beweglichkeit zu tun

Jutta Schuhn - X-Balance Intervall Burner - Balance Pad

Eine super Kombi - perfekt zum Kalorienverbrennen und was für den Körper tun. Cardioelemente werden mit Kraft, Stability und Mobility Elementen verbunden. So entsteht ein tolles und hocheffektives Training das genau das Richtige ist für alle die Fett verbrennen wollen und gleichzeitig die Muskeln, incl. Tiefenmuskeln kräftigen wollen. Burn & Tone.....

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.

Marcel Kuhn - CORE 3D

Unsere Wirbelsäule ist ein „360 Grad Modell“. Schritt für Schritt werden die Übungsabläufe in dieser Stunde aneinandergereiht und aufgebaut. Jeder Teilnehmer kann dem Flow problemlos folgen. Flexibilität, Mobilität, Konzentration und Koordination bilden die Grundsäulen des IFAA-Rückenkonzeptes. Mobilisation vor Stabilisation!

Marcel Kuhn - DAYO – Emotion & Exercise

Dance Yoga: lässt Elemente aus Tanz, Yoga und Pilates zu einer anmutigen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die andere über. Diese Mischung löst Energieblockaden, dehnt verspannte Muskeln und strafft gleichzeitig den Körper. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Lass dich von Petra und ihrem Team für DAYO begeistern.

Stephanei Rebentisch - M.A.X® - Muscle - Activity - Excellence

M.A.X.® ist ein intensives Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen wobei Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Stephanie wird die ein energiegeladene Stunde präsentieren – don't miss it!

Stephanei Rebentisch - Tôsô X – Fight Workout

Tôsô X ist ein funktionelles Groupfitnesskonzept mit Kampfsportelementen.

Einfache Kicks und Punches treffen auf einfache Kombinationen. Lass dich mit Cardio- und Functional-Elementen zu einem schweißtreibenden und innovativen Erlebnis bringen. Sowohl für Neueinsteiger und Profis geeignet.