







PURE EMOTION CONVENTION 25. JANUAR 2020 DORMAGEN



EINLASS: 9:00	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	SEBASTIAN PIATEK Papa on Step L 2-3	PAWEL ORACZ Dance Step L 2-3	GUILLAUME WIESS Pure Step aus Belgien L 2-3	PAUSE	MILAN ONDRUS Step Moves L 2-3	ZOUHAIER JEMNI Dance Step L 1-3	BILL KOSMAS Step n' Fun L 2-3
AREA 2	STINE SCHEUSENER Postural Ball L 1-3 	MILAN ONDRUS Disco Dance L 2-3	SEBASTIAN PIATEK Move & Groove L 2-3		BILL KOSMAS Dance Storm L 2-3	GUILLAUME WIESS Dance Aerobic 4 all	PAWEL ORACZ Dance Aerobic 4 all
AREA 3	BJÖRN FISCHMEIER Body Cross L 2-3 	FRANK THÖMMES New Core Training L 2-3 	BJÖRN FISCHMEIER Tabata Body Weight L 2-3 		JUTTA SCHUHN Powered by AIREX Dynamic Pilates L 2-3 	ARNE DERRICKS Animal Moves L 2-3	JUTTA SCHUHN Faszientraining powered by softX ^{ce} L 1-3
AREA 4	ARNE DERRICKS Zenses Workout L 1-3 	JUTTA SCHUHN X-Balance [®] Functional Fitness L 2-3 	CHRISTIAN POLENZ YAB Workout L 2-3 		FRANK THÖMMES Funktional Woman L 1-3 	CHRISTIAN POLENZ YAB SMART Workout L 1-3 	STINE SCHEUSENER Postural Ball L 1-3 
THEORIE		RALPH STEINERS Säure-Basen- Balance				RALPH STEINERS Säure-Basen- Balance	

Ausführliche Stundenplanbeschreibungen unter www.pure-emotion.de

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

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

PURE EMOTION CONVETION 25.01.2020 Dormagen

Functional Trainings Day 25.01.2020 Dormagen

Sebastian Piatek - Papa on 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. 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.

Guillaume Wies – Pure Step aus Belgien

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.

Pawel Oracz - Dance Step

Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression, die es im Moment gibt, trainiert und unterhält Sebastian Sie gleichzeitig Die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

Pawel Oracz - Dance Aerobic 4 all

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

Bill Kosman - Step n' Fun

Der Moment ist hier! Step mit Freude, Spaß und Energie! Bring deine Energie und genieße ein Step Kurs, den du noch lange in Erinnerung behalten wirst.

Bill Kosman – Dance Storm

Du liebst es zu tanzen? Dann mach mit! Lass uns mit einem Hauch von Hip Hop tanzen und spüre, wie die Musik durch unsere Körper fließt

Milan Ondrus - Step Moves

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

Milan Ondrus - Disco Dance

Let loose, dance and sing along to this ultimate feel-good class! This is Disco at its best!

Stine Schleusener - Postural Ball®

Info folgt

Björn Frischeimer - 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.

Frank Thömmes – New Core Training

Klassisches Rumpfkrafttraining ist out. Wer seinen Rumpf intelligent trainieren möchte muß neuestes Wissen aus der Euro Athletic integrieren um gezielt Reflexe und Steuerungsmotorik auf höchstem Niveau anzusprechen.

Jutta Schuhn Dynamic Pilates

In diesem Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates alle Muskeln effektiv gekräftigt und gedehnt und in diesem „Wohlfühl“ Kurs wird gleichzeitig der Geist entspannt.

Arne Derricks – Animal Moves

Stark wie ein Bär, sprunghaft wie ein Känguru, eindrucksvoll wie ein Gorilla oder elegant wie ein Leopard. | In diesem Workshop wirst du spielerisch, geschmeidig und kraftvoll zum Tier. | Als kompletter Gruppenkurs, regenerierende Mobility-Einheit oder Dynamic Warm Up. | ANIMAL. MOVES. macht funktionelles Training spielerisch, überall durchführbar und intuitiv.

Arne Derricks – ZENSES

ZENSES ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das sich in Phasen aufteilt: Activation- Workout- Regeneration Atmung, Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisation stehen im Mittelpunkt und werden durch den soft Ball und speziell aufgesprühte Düfte abgerundet.

Erlebe das Workout für die Sinne

Christian Polenz – YAB

YAB.Your Active Body ist eine innovative Komplettlösung: YABs - neuartige Gewichte für ein Training des gesamten Körpers sowie das YAB.Workout - Programme und Übungen für Gruppen, Mikrogruppen und Einzelpersonen. Bei YAB ist alles auf Effizienz ausgelegt - das fängt beim Equipment an: Mit nur wenig Ausrüstung und Aufwand sind zahlreiche Kombinationen und Trainingsvarianten möglich. Dies u.a. durch bis zu drei unterschiedliche Hebelgriffe, von schwer über mittel bis leicht - und das mit jedem einzelnen Gewicht. Die Ergonomie der YABs schafft eine angenehme Handhabung und sorgt dafür, dass die Gelenke stabilisiert und entlastet werden. Durch die Vielfalt sowie die Möglichkeit zusätzlich Gewicht aufnehmen zu können, werden kleine wie auch große Muskelgruppen zu neuartiger Erschöpfung getrieben- ohne dabei sein Training unterbrechen zu müssen. Beim Functional Training sorgen ein angepasster Radius für gutes Umsetzverhalten, Wendepunkte sowie Auflageflächen für eine komfortable und ausgewogene Steuerungsfähigkeit.

Frank Thömmes - Functional Women

Mit diesem einzigartigen Konzept wird jede Frau mit Spaß zum Athleten. Basis Bewegungsmuster wie Lunges, Squats, Planks und Pushups werden genutzt um mir vielen Rotationselementen den Körper- und vor allem die Körpermitte auf den Hauptteil vor zu bereiten. Dort gilt es 6 unterschiedliche aber anspruchsvolle Conditioning Kombis die je 11mal hintereinander ausgeführt werden zu bewältigen. Dein Tempo bestimmst du selbst. Jedes Functional Woman Workout ist neu und endet mit einer gemeinsamen kurzen Cool Down. Sei gespannt wie Frau heute trainiert!

Jutta Schuhn - X-Balance Fascia

Faszientraining ist in aller Munde und kann hervorragend mit den Balance-pad Produkten umgesetzt werden. Das X-Balance Fascia Konzept bietet eine tolle Möglichkeit sowohl für alle die anfangen