













# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 17. APRIL 2021 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         | <b>SEBASTIAN PIATEK</b><br>Papa on Step<br>L 2-3  | <b>EDUARD AKSENOV</b><br>Dance Step<br>L 2-3   | <b>MARCEL KUHN</b><br>M Step<br>L 2-3<br>              | PAUSE | <b>MARIO SCHMIDT</b><br>Dance Step<br>next Level<br>L 3   | <b>IVAN KEIM</b><br>Step Argentina<br>L 2-3  | <b>MARIO SCHMIDT</b><br>Dance Step<br>4 All<br>L 1-3   |
| AREA 2         | <b>IVAN KEIM</b><br>Aero Dance<br>L 2-3   | <b>MARIO SCHMIDT</b><br>Dance Aerobic<br>L 2-3   | <b>SEBASTIAN PIATEK</b><br>Move & Groove<br>L 2-3  |       | <b>EDUARD AKSENOV</b><br>Dance Aerobic<br>L 2-3   | <b>IFAA TEAM</b><br>IFAA TOP<br>TREND 2021<br>                                      | <b>NEWCOMER</b><br>Info in Kürze<br>L 1-3  |
| AREA 3         | <b>MARCEL KUHN</b><br><br>L 1-3                          | <b>BODYCROSS TEAM</b><br>Best of Funktional<br>                              | <b>JUTTA SCHUHN</b><br><br>Functional Fitness<br>L 1-3 |       | <b>MARCEL KUHN</b><br><br>Dance Yoga<br>L 1-3              | <b>PIA VICTORIA THIEMANN</b><br>POUND® ROCKOUT<br>WORKOUT<br>Level 1-3<br>         | <b>JUTTA SCHUHN</b><br>Pilates meets<br><br>L 1-3 |
| AREA 4         | <b>JUTTA SCHUHN</b><br><b>SENSO BOARD</b><br><br>L 1-3 | <b>YAB TEAM</b><br><b>YAB WORKOUT</b><br><br>FITNESS TO THE PEOPLE<br>L 1-3 | <b>IFAA TEAM</b><br>IFAA TOP<br>TREND 2021<br>       |       | <b>BODYCROSS TEAM</b><br>Tabata Body Weight<br><br>L 2-3 | <b>YAB TEAM</b><br><b>YAB SMART Workout</b><br><br>FITNESS TO THE PEOPLE<br>L 1-3 |  |
| INDOOR CYCLING | <b>ALEX LIEFKE</b><br>Cycling Go Up Mon-<br>tains   | <b>MIKE SELKE</b><br>FEEL THE ENERGY   | <b>MARETIN SEDIVY</b><br>CLIMBING ON THE<br>OP 2021  |       | <b>ALEX LIEFKE</b><br>Cycling is in the<br>House  | <b>MIKE SELKE</b><br>POWER & EMOTION   | <b>MARETIN SEDIVY</b><br>PURE HOUSE<br>ENERGY  |

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

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 17. APRIL 2021 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.

### **Eduard Aksenov - Dance Step**

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

### **Marcel Kuhn – Step M-otion**

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.

### **Mario Schmidt - Dance Step next Level**

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

### **Ivan Keim - Step Argentina**

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

### **Mario Schmidt - Dance Step 4 all**

Erlebe eine unglaubliche Step Class und lass dich von Mario mitreißen!

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 17. APRIL 2021 DORMAGEN

### **Ivan Keim - AERO Dance**

Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

### **Mario Schmidt - Dance Aerobic**

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

### **Sebastian Piatek - Move & Groove**

An explosive mixture that will inspire you - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Sebastian ist bekannt für perfekten Aufbau!

### **Eduard Aksenov - Dance**

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

### **Marcel Kuhn - Core 3D**

Ein effektives Training ist die beste Prävention. Du sprichst mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Das perfekte Training für alle mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining. Das 3d Rückenkonzept bietet dir eine Vielzahl an funktionellen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen. Durch die sinnvolle Auswahl und perfekte Zusammenstellung der einzelnen Übungen und das fließende Aneinanderreihen entsteht ein abwechslungsreicher und effektiver Kurs.

### **BodyCROSS Team - BodyCROSS Best of Functional**

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

### **Jutta Schuhn - X Balance**

Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt.

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 17. APRIL 2021 DORMAGEN

### **Marcel Kuhn - DAYO**

Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

### **PIA VICTORIA THIEMANN - POUND® ROCKOUT WORKOUT**

Pound ist ein Ganzkörper-Workout, der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von Trommelstöcken, die einen Spaßfaktor hinzufügen und den Takt bestimmen. Die sogenannten Ripstix sind neongrün und leicht, und sind speziell für Pound Trainings hergestellt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu tonen.

**BodyCROSS Team - 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.

### **Jutta Schuhn - Pilates meets softX**

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.

**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“

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 17. APRIL 2021 DORMAGEN

### **Jutta Schuhn - Sensoboard**

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

### **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 Dauer Methode, 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