

# STUNDENPLAN

## PURE EMOTION CONVENTION 28. JANUAR 2023 DORMAGEN

EINLASS: 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	PAUSE	14:30 - 15:30	15:45 - 16:45	17:00 - 18:00	
AREA 1 STEP PUR	IVAN KEIM Step Argentina L 2-3	MARTIAL PUSTOCH <b>NEU bei Pure Emotion</b> Dance Step L 2-3	MILAN ONDRUS Dance Step next Level L 3	PAUSE	SEBASTIAN PIATEK <b>NEU Einsteigerkurse</b> FREEK Easy Step L 1	VASILEIOS KOSMAS Dance Step L 1-2	SEBASTIAN PIATEK Step Sensation L 2-3	
	AREA 2 DANCE PUR	NEWCOMER Dance L 1-2	VASILEIOS KOSMAS <b>NEU Einsteigerkurse</b> Easy Dance L 1		IVAN KEIM Easy Dance L 1-2	MARTIAL PUSTOCH <b>NEU bei Pure Emotion</b> Dance next Level L 2-3	MILAN ONDRUS Dance with Milan L 2-3	
		AREA 3 FUNCTIONAL & MORE	JUTTA SCHUHN Balance Pad <b>X-Balance</b> Functional Fitness L 1-3		REGINA SCHULZKI <b>BODEGA</b> L 2	JUTTA SCHUHN <b>NEUES Kursformat</b> Standing Pilates & Balance Pad <b>AIREX</b> L 1-2	REGINA SCHULZKI <b>BODEGA</b> L 2	JUTTA SCHUHN <b>NEUES Kursformat</b> Fascia & Stretch <b>softX</b> L 1-2
	AREA 4 FUNCTIONAL & MORE		DOMINIKA TOPPMÖLLER <b>CORE 3D</b> by IFAA L 1-3		PIA-VICTORIA THIEMANN <b>POUND</b> ROCKOUT. WORKOUT. L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Body Weight Workout <b>IFAA</b> L 1-3	PIA-VICTORIA THIEMANN <b>POUND</b> ROCKOUT. WORKOUT. L 1-3	DOMINIKA TOPPMÖLLER Aerobic Revival <b>IFAA</b> L 1-3

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

# STUNDENBESCHREIBUNG

## PURE EMOTION CONVENTION 28. JANUAR 2023 DORMAGEN

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

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

### **Ivan Keim - Easy Dance**

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

### **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 einer Stepstunde - Mega Stimmung & geniale Musik erwarten dich!

### **Milan Ondrus - Dance Step**

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

### **Milan Ondrus - Dance with Milan**

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

### **Jutta Schuhn - Fascia & Stretch softX**

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 & Balance Pad**

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training und dem original AIREX Balance-pad. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

### **Jutta Schuhn - Standing Pilates & Balance Pad**

Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfokus von Pilatustraining ist die Rumpfmuskulatur, vor allen Dingen die tief liegende, und die kann man hervorragend im Stehen trainieren. Verbunden mit Stabilisationsübungen ergibt es ein tolles Workout für die Gesundheit & Haltung und den Kopf.

### **Regina Schulzki - BODEGA moves**

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

### **Regina Schulzki - BODEGA reflow**

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen.

### **Dominika Toppmöller - Aerobic Revival**

Mach dich bereit! Back to the 80's! Aerobic is calling, ganz getreu dem Motto: Keep it simple, let's sweat and have a lot of fun! Der Fokus liegt hier ganz auf dem Cardio Training und dem Spaß!

### **Dominika Toppmöller - 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!

### **Dominika Toppmöller - Bodyweight Workout**

Diese Stunde ohne zusätzliche Hilfsmittel bietet dir eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Kondition. Lass dich überraschen wie herausfordernd ein Workout - nur mit dem eigenen Körper - sein kann.

### **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 so genannten 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.