

HALLE 1 (Tennishalle)

10:00-11:00

MARCEL KUHN
M - STEP 2022



IFAA

Der nachvollziehbare Aufbau dieser Stunde lässt viel Platz für kreative Bewegungen, die sich nicht nur auf die Beinarbeit beschränken. Level 1-2

11:15-12:15

LUCIANO MOTTOLA
Italien Dance Step



Diese Class mit einer anspruchsvollen Choreografie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Level 3

12:30-13:30

PER MARKUSSEN
P- Step 2022



Per's Signature Class, mit groundbreaking Choreografie und toller House Musik. L 3

14:30-15:30

MILAN ONDRUS
Dance Step



Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Lass dich von Marios positiven Energie anstecken! Level 2-3

15:45-16:45

GUILLERMO G. VEGA
Dance Step



Erlebe das neue Level bei Dance Step. Tolle Choreografie, tolle Schrittcombination und tolle Musik. L 2-3

17:00-18:00

ASJA PAIK
Dance Step



Laß' Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern. Level 2-3

HALLE 2

10:00-11:00

NEWCOMER
Dance Aerobic



Weitere Infos und Inhalte in Kürze

Level 1-3

11:15-12:15

GUILLERMO G. VEGA
Glam Dance



Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Level 2-3

12:30-13:30

MARCEL KUHN



Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Level 1-3

14:30-15:30

LUCIANO MOTTOLA
AERO Dance



Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden. L 2-3

15:45-16:45

PER MARKUSSEN
P-Dance



Erlebe das neue Level in Per's P-Dance Class. Tolle Choreografie, tolle Schrittcombination und tolle Musik. L 2-3

17:00-18:00

MILAN ONDRUS
Disco Dance



Lass' los,... tanze und singe mit zu dieser ultimativen Wohlfühlklasse! Das ist Disco von seiner besten Seite! Level 2-3

HALLE 3

10:00-11:00

REBECCA BARTHEL



Tösö X ist das neue funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen der IFAA. Level 2-3

11:15-12:15

JUTTA SCHUHN
Pilates meets
Balance Pad



In diesem tollen Programm werden durch Übungen aus Pilates mit dem Balance Pad alle Muskeln effektiv trainiert. Level 1-3

12:30-13:30

REBECCA BARTHEL



M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Level 2-3

14:30-15:30

JUTTA SCHUHN



Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt. Level 1-3

15:45-16:45

REBECCA BARTHEL



SOCCer And exerCISE – ist bei vielen Trainern und Teilnehmern in Mitteleuropa im Vereinssport, aber auch in Fitnessstudios beliebt. Level 1-3

17:00-18:00

JUTTA SCHUHN



Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training mit den original Faszirollen und Bällen von softX. Level 1-3

HALLE 4

10:00-11:00

HOLGER FUCHS
FLEXI-BAR®



FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen Level 1-3

11:15-12:15

PIA VICTORIE THIEMANN



POUND® ROCKOUT WORKOUT ein Ganzkörper-Workout der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. L 1-3

12:30-13:30

NEUER TOP TREND
2022



Weitere Infos und Inhalte in Kürze

Level 1-3

14:30-15:30

NEUER TOP TREND
2022



Weitere Infos und Inhalte in Kürze

Level 1-3

15:45-16:45

ELISABETH KAGERER
BODYART® Structure



Structure arbeitet stark den Kontrast von Yang (kraftorientiert, leichtes Cardio-training) in der 1. Stundenhälfte zu YIN (Mobility, Balance, Entspannung) zum Ende der Stunde heraus. Level 1-3

17:00-18:00

MARCEL KUHN



Ein effektives Training ist die beste Prävention. Du sprichst mit jeder Übung alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Level 1-3

PAUSE

HALLE 1 (Tennishalle)

10:00-11:00

SEBASTIAN PIATEK

Dance Step



Eine Stunde voller moves mit Sebastian Piatek
Level 2-3

11:15-12:15

GUILLAUME WIES

DANCE STEP



Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse aus Paris begeistern.
Level 2-3

12:30-13:30

SABRINA LOTT

Dance Step



Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Level 1-2

14:15-15:15

CARLOS RAMIREZ

Step Spain



Dieses Programm mit toller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen. Step made in Spain. Level 2-3

15:30-16:30

SEBASTIAN PIATEK

Papa on Step



Eine Class, wo hauptsächlich der Unterkörper verwendet wird. Durch das Einfügen verschiedener Arten von Methoden wird es sehr interessant. Level 2-3

HALLE 2

10:00-11:00

SABRINA LOTT

Dance Step



Lass' los,... tanze und singe mit zu dieser ultimativen Wohlfühlklasse!
L 2

11:15-12:15

CARLOS RAMIREZ

AERO Dance



Dance Aerobic-Stunde mit ungewöhnlichen, interessanten und taenzerischen Bewegungen.
Level 2-3

12:30-13:30

PATRICK ARNOLD

Dynamic Pilates



Laß´ Dich von neuen kreativen und innovativen Impulse begeistern. Level 1-2

14:15-15:15

GUILLAUME WIES

DANCE STEP



DIE Dance Aerobic Stunde! Lass dich in dieser Stunde noch einmal von Alex mitreißen und erlebe nochmal die Energie. Level 2-3

15:30-16:30

PATRICK ARNOLD

Dynamic Pilates



In diesem Programm werden modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates mit Variationen klassischer Kräftigungselemente kombiniert
Level 1-3

HALLE 3

10:00-11:00

PATRICK ARNOLD

全部
BODYART®



ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining im Fluß mit der Atmung. In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung. Level 1-3

11:15-12:15

ELISABETH KAGERER

BODYART® PURE



BODYART® Pure ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining im Fluß mit der Atmung. In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung. Level 1-3

12:30-13:30

PAUL UHLIR

Yoga Move meets softX



Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Schneller Beweglich werden, besser regenerieren, höhere Verletzungsprophylaxe und mehr Entspannung. Level 1-3

14:15-15:15

PIA VICTORIE THIEMANN

POUND
ROCKOUT WORKOUT



POUND® ROCKOUT WORKOUT ein Ganzkörper-Workout der unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. L 1-3

15:30-16:30

ELISABETH KAGERER

BODYART® STRETCH



Anspannung - Entspannung, oder wie wir gerne sagen „release – control“, oder noch besser das Polarisieren zwischen Yin und Yang rückt verstärkt in den Fokus und wird noch konsequenter mit der Atmung verbunden Level 1-3

PAUSE

PREISE

Anmeldung bis 30.06.2022

Samstag: 95,90 €

Six Pack: 500,00 €

Sonntag: 85,90 €

Six Pack: 440,00 €

2 Tage: 142,90 €

Six Pack: 770,00 €

Anmeldung bis 20.09.2022

Samstag: 105,90 €

Six Pack: 560,00 €

Sonntag: 95,90 €

Six Pack: 500,00 €

2 Tage: 162,90 €

Six Pack: 830,00 €

Anmeldung ab 21.09.2022

Samstag: 115,90 €

Six Pack: 620,00 €

Sonntag: 105,90 €

Six Pack: 560,00 €

2 Tage: 182,90 €

Six Pack: 890,00 €

**Eine Eventteilnahme ist nur unter Berücksichtigung der 2G Regel möglich
GEIMPFT oder GENESEN (Nachweis erforderlich)**

**Weitere Infos und Anmeldung unter: www.pure-emotion.de
Hotline: 0 21 51-64 92 15 • E-Mail: support@pure-emotion.de**