

# PURE EMOTION CONVENTION ERDING

## STUNDENPLAN SAMSTAG 12.10.2024

	AREA 1	AREA 2	AREA 3	AREA 4
09:00 - 10:00	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 1-3 	ALEXANDRA HERMANN <b>BODEGA</b> <small>MOVES</small> Level 4 ALL	MATHIAS NAUJOCKS <b>FLEXI-BAR</b> Flexi-Bar Wellness Level 4 ALL
10:15 - 11:15	MARTIAL PUSTOCH Dance Step Level 2-3	GUILLERMO G. VEGA Glam Dance Level 2	STEPHANIE REBENTISCH <b>M.A.X.</b> <small>Muscle Activity Excellence</small> Level 4 ALL	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL
11:30 - 12:30	LUCIANO MOTTOLA Dance Step Level 2-3	JUTTA SCHUHN RückenFit X-Balance & Balance Pad Level 4 ALL 	GIULIA KOWALSKI EUROEDUCATION European Fitness School HIITup! Level 2-3	LENA OTTERSBUCH <b>POUND</b> <small>ROCKOUT. WORKOUT.</small> Level 4 ALL
PAUSE				
13:15 - 14:15	CARLOS RAMIREZ Dance Step Level 2-3	MARTIAL PUSTOCH Dance Level 1 <b>NEU - EINSTEIGERKURS</b>	STEPHANIE REBENTISCH <b>TASA</b> <small>more levels experience</small> Level 4 ALL	JUTTA SCHUHN  <b>THEORIEVORTRAG:</b> <b>NEU</b> BestAge Fitness: Stärke Körper & Kopf mit Kreatin
14:30 - 15:30	GUILLERMO G. VEGA Step Argentina Level 2-3	HUBERT ODENWALD  Level 1-3	SUSAN SCHMIDT  <b>NEU</b> Level 1-3	SIMONE BEHREND <b>YONGA</b> Level 4 ALL
15:45 - 16:45	LUCIANO MOTTOLA Dance Aerobic Level 2-3	JUTTA SCHUHN Faszien & Stretch Level 4 ALL <b>FEI</b>	GIULIA KOWALSKI EUROEDUCATION European Fitness School HY - Functional HIIT meets Yoga flow - Level 1-3	RALPH STEINERS <b>hajoona</b> <b>THEORIEVORTRAG:</b> Darmgesundheit
17:00 - 18:00	STEPHANIE REBENTISCH  Level 2-3	ALEXANDRA HERMANN  SAMMOLAHARI <b>NEU</b> Level 4 ALL		

# PURE EMOTION CONVENTION ERDING

## STUNDENPLAN SONNTAG 13.10.2024

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	PER MARKUSSEN  P-Step Level 2-3	SIMONE BEHREND   Level 1-3	ELISABETH KAGERER  DEEPWORK 365  Level 4 ALL
11:15 - 12:15	ANDREAS MJØEN  StepN'Play advanced <b>NEU</b> Level 2-3	SUSAN SCHMIDT   Level 1-3 <b>NEU</b>	MATHIAS NAUJOCKS  <b>FLEXI-BAR</b> FlexiBar Functional Level 4 ALL
PAUSE			
13:00 - 14:00	ANDREAS MJØEN  Step Level 2-3	PER MARKUSSEN  P DANCE Level 2	LENA OTTERSBACK   Level 4 ALL
14:15 - 15:15	GIANNIS VORRIAS  Dance Step Level 1-3	ANDREAS MJØEN  Dance <b>NEU</b> Level 1  <b>NEU - EINSTEIGERKURS</b>	ELISABETH KAGERER  BODYART Spirals Level 4 ALL

Carlos Ramirez Step Spain

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Carlos ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Carlos Ramirez - Dance Aerobic

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.

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!!

Luciano Motolla – Step

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

Luciano Motolla – Dance Aerobic

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

Stephanie 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!

Stephanie Rebentisch - Tōsō X – Fight Workout

Tōsō 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.

Stephanie Rebentisch - 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.

Alexandra Hermann - SAMMOLAHARI

Eine faszinierende alte Tradition trifft auf moderne Body & Mind Bewegungsansätze.

Weiche, dynamische und fließende Wellenbewegungen, unsere Qi-Waves, versorgen den ganzen Körper mit neuer Power und Energie. Dank optimal abgestimmter Mobilisations-Flows und des Yin & Yang Main-Parts, in welchem Kraft und Release Momente harmonisch miteinander vereint werden, wird der physische Körper mit allem versorgt, was ihm einfach nur guttut. Der komplette Aufbau und der Grundgedanke des SAMMOLAHARI Konzeptes folgt der Kosha-Philosophie, ein Wissen über die Kraft der energetischen Anatomie, welche geschätzt über 3.000 Jahre alt ist. Geht es dem System der Koshas gut, strahlt das ganze Wesen und genau das, strebt das Konzept von SAMMOLAHARI an.

Unsere Energie kann wieder freier fließen, unsere Aura erstrahlt, unsere Anziehungskraft wird unwiderstehlich – die pure Faszination unserer SELBST. Das ist SAMMOLAHARI

Alexandra Hermann - BODEGA moves®

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit 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!

Jutta Schuhn - Faszien & 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 - 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 „Kopftension“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoutreise mit großem Mehrwert.

Jutta Schuhn - „BestAge Fitness: Stärke Körper & Kopf mit Kreatin

Wir wollen alle möglichst lange selbstbestimmt leben und fit bleiben. Und hierzu gibt es einige Ansatzpunkte was wir dazu tun können, von Bewegung bis hin zur Ernährung und wichtigen Zusatzstoffen - und da wird Kreatin bisher oft völlig unterschätzt. Jutta erklärt was Focus zum lange fit bleiben- sowohl körperlich als auch geistig - sein muss, stellt wichtige Untersuchungen und die daraus folgenden Erkenntnisse und Maßnahmen vor. Wie immer bei Jutta: verständlich und praxisnah erklärt, erfährst du viel für dich selber und deine Kunden.

Jutta Schuhn - RückenFit X-Balance

Ein gesunder und fitter Rücken ist das A und O und die Basis für ein entspanntes Leben. In diesem abwechslungsreichen und nach den neuesten Erkenntnissen zusammen gestellten Training geht es um alltagsnahe Übungen, Fordern soweit es sinnvoll ist, Bewegungsmuster aufbrechen und verbessern und durch den Einsatz des Balance Pads perfekt auch die Tiefenmuskeln nutzen und ansteuern. Denn die sind besonders wichtig für den Rücken  
Jutta zeigt in diesem Workout das ein effektives und gesundheitsbezogenes Rückentraining absolut nicht langweilig sein müssen. Abwechslung, Gesundheit und Übungen und Variationen für jedes Level stehen hier im Focus.

Hubert Odenwald, World Jumping Team - Kraft-Ausdauer-Programm mit viel Power und genauso viel Spaß auf unseren Trampolinen. Auf Beats von gestern bis morgen, von zart bis hart. Unser Presenter Hubi wird euch ordentlich einheizen und mit euch eine mega Fitness-Party feiern!

Sandra Burdet - Power Yoga

Power Yoga ist ein ganzheitliches, ruhiges und trotzdem anstrengendes Trainingsprogramm, welches speziell für die Fitness-Begeisterten entworfen wurde: klar, einfach und effizient. Gewinne neue Vitalität für Körper und Geist und vereine Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung in einem Training. Die fließenden Bewegungsabfolgen führen zu einem neuen Körpergefühl und die anschließende Entspannung lenkt vom Alltagsstress ab. Power Yoga ist ein ideales Workout für Jung und Alt.

Sandra Burdet - 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.

Per Markussen - P – Step

Per's signature class, containing groundbreaking choreography and superb house music's-Step will challenge, inspire & show you a whole new dimension of spectacular moves and grooves! This is the ultimate step-class!

Per Markussen - P-Dance

This class will inspire your teaching skills to the max. Per focuses on the breakdown part and presents great new moves to deal with. You will be enchanted to the point of no return, and when the class is over it will feel like time and space never existed

Andreas Mjølén - StepN'Play advanced

Willkommen zu einem ADVANCED Stepaerobic-Kurs, in dem wir eine Kombination aus symmetrischen und asymmetrischen Blöcken verwenden, um eine interessante und spielerische Stepaerobic-Routine zu erstellen. Kommen Sie und genießen Sie die Atmosphäre, die Musik und vor allem die Bewegung. Lass uns StepN'Play machen.

Guillermo G. Vega Step Argentina

DIE Step Stunde! Lass dich in dieser Stunde noch einmal von Guillermo mitreißen und erlebe nochmal die Energie.

Guillermo G. Vega Glam Dance

Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstil und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Mit House, Tribal und Techno-Musik (132 bpm), konstruieren wir symmetrische und asymmetrische Choreographien und experimentieren mit allen möglichen Stilrichtungen, darunter Jazz, African, Latin oder Funk Dieses Training hilft dir dabei, deinen eigenen Stil zu entwickeln!

Patrick Arnolc - Dance Step

Ein choreografischer Dance Step Kurs. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.

Giannis Vorrias - Step Sensation

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

Elisabeth Kagerer - DEEPWORK 365 - die neue Formel: 3 Runden - 6 Übungen - 5 Atemzüge Pause

Elisabeth Kagerer - BODYART Spirals

Die Spiralbewegung ist Teil unserer DNA. Diese Bewegungsmuster ermöglichen es, uns effizient und mit Leichtigkeit zu bewegen

Simone Behrend - KORCE®

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle.

Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.

Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE bringt dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.

Simone Behrend - YONGA®

Hektik und Stress sind häufig Bestandteile unseres Alltags. Wir wünschen uns einen Ausgleich: Zeit für Gedanken, Freude an Bewegung und Auftanken von Energie. Gleichzeitig durchlaufen wir mit der Natur die Jahreszeiten. Sie bestimmen unsere Energie, stellen uns vor unterschiedliche Herausforderungen und geben uns verschiedene Möglichkeiten.

Diese Energien der Jahreszeiten werden zeitgemäß in Bewegungsabfolgen gebracht. So sorgen Einflüsse aus z.B. Qi-Gong, Yoga und Tai Chi für ein modernes holistisches Training. Spüre die Synergie aus Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Dabei nehmen Atmung und Wahrnehmung eine wichtige Rolle ein.

Entschleunige deinen Alltag mit YONGA – deinem Grouptraining ohne Zusatz-Equipment.

Simone Behrend - Hot Iron®

Dieser Kurs ist einerseits ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, andererseits der perfekte „Geradeaus-Kurs“ für ein Ganzkörper-Training ohne viel „Tam Tam“. Ein klares, einfaches Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel.

Lena Ottersbach - POUND® ROCKOUT WORKOUT

POUND® ist ein Ganzkörper-Fitness-Erlebnis, inspiriert vom energetischen und schweißtreibenden Spaß des Schlagzeugspielens. Mit den speziell für Training designten Drumsticks (RIPSTIX) entfesselst du deinen inneren Rockstar, hast Spaß, setzt Energie frei und kommst zusätzlich in den Genuss eines mega effektiven Workouts!

Mathias Naujocks Flexi-Wellness - FlexiBar meets Wellness.

Mathias Naujocks FlexiBar Functional - Functional Training trifft auf den FlexiBar. Eine dynamische und funktionelle Trainingseinheit bei der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fließend trainiert werden. Viele Ideen, die du in deine Workout Stunden einbauen kannst.

Susan Schmidt - Ajambow®

Dein Ajambow® Kurs sind Übungen verpackt in einer fantastischen Choreographie! Bei mitreißenden afrikanischen Rhythmen wird dein gesamter Körper auf eine Art trainiert, die dich die Anstrengung währenddessen kaum spüren lassen wird. Ein durch und durch holistischer Ansatz bei dem du sehr bald merken kannst, wie es deinem Rücken, deinem Nacken und deinen Schultern besser geht. Deutlich!

Es entsteht eine ganzheitliche Fitness deines Körpers bei dem du gleichzeitig Muskelgruppen im Ober- und Unterkörper mit Leichtigkeit trainierst

Ralph Steiners - Vortrag Darmgesundheit

Der Darm der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Er steuert die Verdauung stärkt das Immunsystem, entgiftet bildet Vitamine und Hormone. Gleichzeitig ist er täglich Bakterien und Keimen ausgesetzt! Kommt dieses System aus dem Gleichgewicht auch die Herausforderungen unserer Zeit hat das fatale Folgen. Was kannst du tun um dem entgegenzuwirken.