

PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN FREITAG 10.10.2025

	AREA 1
16:00 - 17:00	ALESSIA PICCININ STEP AEROBIC ALESSIAS STEP BESTEHT AUS SEHR KLAREN UND LEICHTEN BEWEGUNGEN. SIE LIEBT ES, DEN „RAUM“ UND DI N„STEP“ ZU NUTZEN. DIESE STEP CLASS WIRD EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG FÜR EUCH SEIN!! Level 2-3
17:10 - 18:10	GIANNIS DIONYSOPOULOS STEP & DANCE ERLEBE EIN DYNAMISCHES UND ENERGIEGELADENES WORKOUT, DAS FITNESS UND TANZ KOMBINIERT! IM STEP & DANCE AEROBIC-KURS ERWARTEN DICH MITREISSENDE CHOREOGRAFIEN ZU MOTIVIERENDER MUSIK. DURCH DEN EINSATZ DES STEPPERS BRINGST DU DEINE AUSSAUERUNG AUF DAS NÄCHSTE LEVEL, STÄRKST DEINE MUSKULATUR UND VERBESSERST GLEICHZEITIG DEINE KOORDINATION Level 2-3
18:20 - 19:20	ALESSIA PICCININ AERO DANCE IN DIESER AEROBIC DANCE MASTERRCLASS MISCHT ALESSIA GERNE EINEN POP-STIL MIT EINEM EHER „TÄNZERISCHEN“ STIL!!! Level 2-3
19:30 - 20:30	GIANNIS DIONYSOPOULOS DANCE AEROBIC DU LIEBST MUSIK, BEWEGUNG UND SPASS? DANN IST DANCE AEROBIC GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH! IN DIESEM ENERGIEGELADENEN KURS KOMBINIEREN WIR DYNAMISCHE AEROBIC-ELEMENTE MIT TANZBEWEGUNGEN AUS VERSCHIEDENEN STILEN WIE POP, HIP-HOP, LATIN UND JAZZ. DIE MITREISSENDE MUSIK SORGT DAFÜR, DASS DU DICH VOLLER FREUDE AUSPOWERN KANNST, WÄHREND DU GLEICHZEITIG DEINE AUSDAUER, KOORDINATION UND FITNESS VERBESSERS - Level 2-3

PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN SAMSTAG 11.10.2025

	AREA 1	AREA 2	AREA 3	AREA 4	THEORIE
09:30 - 10:30	CARLOS RAMIREZ Step Spain Level 2-3	ANASTASIA ALEXANDRIDI Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL	STEPHANIE REBENTISCH  Level 1-3	
10:45 - 11:45	PER MARKUSSEN P -Step Level 2-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur Level 1-3 	EURO EDUCATION  HIITup! The functional HIIT workout L 1-3	POUND TEAM  Level 4 ALL	
12:00 - 13:00	GUILLERMO G. VEGA Step Argentina Level 2-3	CARLOS RAMIREZ Latino Dance Level 2	SANDRA BURDET  Level 1-3	STEPHANIE REBENTISCH  Level 1-3	JUTTA SCHUHN THEORIEVORTRAG: BestAge Fitness: Stärke Körper & Kopf mit Kreatin 
PAUSE					
13:45 - 14:45	MARTIAL PUSTOCH Dance Step Level 2-3	ANDREAS TRÖTSCHER Dance Step Level 4 ALL NEU - EINSTEIGERKURS	MARIO SCHMIDT Functional Flow Level 1-3	JUTTA SCHUHN RückenFit X-Balance & Balance Pad Level 4 ALL 	
15:00 - 16:00	ANASTASIA ALEXANDRIDI Dance Step Level 2-3	MARTIAL PUSTOCH Dance Level 2-3	SIMONE BEHREND  NEU Level 1-3	SANDRA BURDET Dance Aerobic Level 1 NEU - EINSTEIGERKURS	
16:15 - 17:15	MARIO SCHMIDT Step from Vienna Level 2-3	PER MARKUSSEN P - Dance Level 2-3		MARCEL KUHN  Level 1-3	
17:30 - 18:30	GUILLERMO G. VEGA Glam Dance Level 2	WORLD JUMPING TEAM  Level 2-3	MARCEL KUHN  Level 1-3	SIMONE BEHREND  Level 4 ALL	

PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN SONNTAG 12.10.2025

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	MARIO SCHMIDT Dance Step Level 2-3	ROMAN ONDRASEK DANCE Level 1 NEU - EINSTEIGERKURS	ALESSANDRO PISANU Functional Step  Level 1-3
11:15 - 12:15	LUCIANO MOTTOLA Aero Step Level 2-3		ELISABETH KAGERER Bodyart Spirals Level 4 ALL
12:30 - 13:30	ROMAN ONDRASEK Dance Step Level 2-3		ALESSANDRO PISANU Functional Bodyweight  Level 1-3
PAUSE			
14:00 - 15:00	MARIO SCHMIDT Dance Step next Level Level 2-3 Im Kursraum 1	LUCIANO MOTTOLA Aero Dance Level 1-3 Im Kursraum 2	ELISABETH KAGERER Stretch & Relax Level 4 ALL Im Kursraum 3

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

Eine explosive Mischung die Dich begeistern wird. Tanze Dich frei und genieße den Moment. Aufgebaut aus den guten alten Aerobic Schritten, mit viel Kreativität entwickelt sich die Stunde zu einer unvergesslichen 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, tänzerischen 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!

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

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 - 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 „Kopfentspannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoureise mit großem Mehrwert.

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.

Jumping Team, 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!

Marcel Kuhn - 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.

Marcel Kuhn 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!

Per Markussen - P – Step

Per's Signature-Klasse mit bahnbrechender Choreographie und hervorragender House-Musik wird Sie herausfordern, inspirieren und Ihnen eine ganz neue Dimension spektakulärer Bewegungen und Grooves zeigen! Dies ist die ultimative Step-Klasse!

Per Markussen - P-Dance

Dieser Kurs wird deine Lehrfähigkeiten maximal inspirieren. Per konzentriert sich auf den Breakdown-Teil und präsentiert großartige neue Bewegungen, mit denen Sie umgehen können. Sie werden bis zum Punkt verzaubert sein, an dem es kein Zurück mehr gibt, und wenn der Kurs vorbei ist, wird es sich anfühlen, als ob Zeit und Raum nie existiert hätten

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. Dance 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!

Anastasia Alexandridi - Dance

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

Anastasia Alexandrid - Step Sensation

Eine explosive Mischung, die dich begeistern wird - Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Anastasia ist bekannt für perfekten Aufbau!

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 - Boostar

Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen äußerst kurzweilig zu einem Herzkreislauf-Booster mit rekordverdächtigem Kalorienumsatz! Wir sprechen hier von einem All-in-One-Cardio-Workout: hocheffektiv und dabei super kurzweilig. BOOSTAR deckt alle notwendigen Bereiche des Herz-Kreislauf-Trainings ab. Verschiedene metabolic Conditioning Protokolle werden super harmonisch mit ruhigeren und beruhigenden Ausdauermethoden kombiniert. Du beginnst die Stunde, wir führen Dich in das „Runner' High“ und plötzlich ist die Stunde schon vorbei. Das war's, 50 Minuten fühlen sich an wie 30 und Du nimmst das wunderbare Gefühl von „Ich habe es geschafft“ und das Runner's High mit sich! Das Ergebnis spiegelt sich im Alltag wider in Deiner mitreißenden Energie und beeindruckenden Vitalität..

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

Alessandro Pisanu - Functional Bodyweight ist eine neue Art von Aerobic-Workout, das die klassischen Low-Impact-Aerobic-Schritte mit funktionellen Bodyweight Übungen kombiniert. Ähnlich wie HIIT, kombiniert Functional Bodyweight Phasen mit hoher Intensität und geringerer Intensität. In dieser Class erarbeitet Alessandro mit euch eine Workout-Choreographie. Lasst euch von Alessandros Energie mitreißen.

Alessandro Pisanu - Functional Step kombiniert klassische Step-Moves mit Functional Bodyweight Übungen. In dieser intensiven Class entwickelt Alessandro mit euch eine symmetrische Workout-Kombination. Er trainiert mit euch Propriozeption, Koordination, Kraft, Ausdauer und Rhythmusgefühl. Lasst euch von Alessandro für Step-Workout begeistern.

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 - Tôsô X – Fight Workout

Tôsô 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.

POUND® Team - 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!

Mario Schmidt - Functional Flow

Dieses Funktional-Workout ist durch seine fließende Bewegungsabfolgen besonders effektiv! Du trainierst nur mit dem eigenen Körpergewicht und brauchst lediglich eine Matte. Funktionelle Bewegungsabläufe, Mobilitätsübungen, Kraft und Körperkontrolle werden zu fließenden Sequenzen vereint. Lerne wie du einfach Übungen kombinierst, deine eigenen Sequenzen erstellst und sie simpel unterrichtest! Integriere deine Sequenzen in deine klassische Bodyworkstunde oder unterrichte die ganze Stunde im Flow.

Mario Schmidt- Step from Vienna Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

Erlebe Mario in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Mario Schmidt Dance - Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

hajoona Team - Vortrag Darmgesundheit - THEROIE

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.

Marina Hora - Hoop Your Body

In meinem Hoop Your Body-Workout kombiniere ich unterschiedliche Kräftigungs- und Koordinationsübungen, Schrittkombinationen und Tanzelemente mit unseren Fitness Hula Hoop Reifen. Egal ob Anfänger oder Profi: mein spezielles Hoopfitness-Training ist für alle Levels ein Garant für Schweiß, Abwechslung und vor allem Spaß.

Sabrina Lott - 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 trifft gleichzeitig den Körper. Bewusstes Atmen fördert die Entspannung und erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Lass dich von Petra und ihrem Team für DAYO begeistern..

Euro Education - HIITup! The functional HIIT workout

Hol dir neue Ideen und Inspirationen für deine HIITup! Kurse! - Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!