PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN SAMSTAG 09.10.2027

	AREA 1 - PROFI AREA	AREA 2 - STARTER AREA	AREA 3 - FUNCTIONAL & MORE	AREA 4- TRENDS & MORE
09:30 - 10:30	SEBASTIAN PAITEK Ste Sensation Level 2-3	FARES SOLTANI BEGINNER Easy Dance Level 1	EURO EDUCATION HIIT Training Level 2-3 EURO EDUCATION European Fitness School	ZUMBA TEAM ZUMBA Level 1-3
10:40 - 11:40	CARLOS RAMIREZ DANCE Level 2-3	SANDRA BURDET BEGINNER Easy Dance Level 1	JUTTA SCHUHN Pilates Flow Level 1-3	HOLGER FUCHS FLEXI-BAR Level 1-3
11:40 - 12:50	LUCIANO MOTTOLA Step+ Level 2-3	FARES SOLTANI BEGINNER Easy Step Level 1	EURO EDUCATION Functional Yoga Level 4 ALL EURO EDUCATION European Fitness School	ZUMBA TEAM ZUMBA Level 1-3
13:00 - 14:00	ANDREAS MJOEN DANCE Level 2-3	SEBASTIAN PAITEK BEGINNER FREEK Step, Level 1	SANDRA BURDET YOGA Level 1-3	NEUER TOP TREND 2027 Weitere Inhalte und Infos in Kürze
14:50 - 15:50	CARLOS RAMIREZ Step Playa Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA BEGINNER Easy Dance Level 1	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad Level 1-3 AIREX	ZUMBA TEAM ZUMBA Level 1-3
16:00 - 17:00	FARES SOLTANI Step Level 2-3	ANDREAS MJOEN BEGINNER Easy Step Level 1	EURO EDUCATION LIIT Training Level 2-3 EURO EDUCATION European Fitness School	SANDRA BURDET DAYO Dance Yoga Level 1-3
17:10 - 18:10	SEBASTIAN PAITEK Dance Challange Level 2-3			

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten - Ausführliche Stundenplanbeschreibungen unter www.pure-emotion.de

PURE EMOTION CONVENTION ERDING

STUNDENPLAN SONNTAG 10.10.2027

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
09:30 - 10:30	DANIELE MATTEOTTI Step Flow Level 2	MILAN ONDRUS DANCE Level 3	ZUMBA TEAM ZUMBA® Level 1-3
10:40 - 11:40	ANASTASIA ALEXANDRIDI Amazing Step Level 2-3	NEWCOMER Info in Kürze Level 1-3	EURO EDUCATION HIIT Training Level 2-3 EURO EDUCATION European Fitness School
PAUSE			
12:50 - 13:50	NEWCOMER Step Level 2	DANIELE MATTEOTTI Flow Dance Level 2-3	EURO EDUCATION Functional Yoga Level 1-3 EURO EDUCATION European Fitness School
14:00 - 15:00	MILAN ONDRUS Step Moves Advanced Level 3	ANASTASIA ALEXANDRIDI ENERGY DANCE Level 2-3	ZUMBA TEAM ZUMBA® Level 1-3

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten - Ausführliche Stundenplanbeschreibungen unter www.pure-emotion.de

Carlos Ramirez Step Playa
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.

Luciano Motolla – Step+
Dieses Programm mit sanspruchsvoller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Luciano Motolla – EASY Dance
Dance Aerobic-Stunde, in der leichte Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Jutta Schuhn - SPilates meets Balance Pad
Ein spannender und etwas anderer Pilates Kurs. Den Hauptfocus von Pilatestraining ist die Rumpfmuskulatur, vor allen Dingen die tief liegende, und die kann man hervorragen im Stehen trainieren. Verbunden mit Stabilisationsübungen ergibt es ein tolles Workout für die Gesundheitm Haltung und den Kopf.

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

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

IFHIAS TEAM - 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.

IFHIAS TEAM- 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.

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!

Milan Ondrus - Step Moves Advanced
Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Milan in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Milan Ondrus - Dance Aerobic
Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

Zumba®
Perfekt für Alle Menschen und jedes Fitnesslevel! Jede Zumba®-Stunde ist darauf ausgelegt, Menschen zusammenzubringen und gemeinsam mit Spaß ins Schwitzen zu kommen. So funktioniert‘s: Wir verwandeln Training in eine mitreißende Tanz-Fitness-Party. Durch die Kombination von Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität entsteht ein effektives Intervalltraining, das Kalorien verbrennt und gleichzeitig jede Menge Spaß macht. Sobald die mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen einsetzen, verstehst du sofort, warum Zumba® oft als „Fitness, die sich nicht wie Sport anfühlt“ bezeichnet wird. Vorteile:Ein ganzheitliches Workout, das alle wichtigen Fitnessbereiche vereint: Ausdauer, Muskelkräftigung, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Freue dich auf mehr Energie, gesteigertes Wohlbefinden und ein großartiges Gefühl nach jeder Stunde.

Sebastian Piatek - Dance Challenge
Herausfordernde, aber fließende Choreografie die Mithilfe des logischen Aufbau präsentiert werden. In einem Tanz gibt es keine Grenzen. Komme und erfahre, wie du durch Sebastians Unterrichtsfähigkeiten in ein Finale moderner Tanzkombinationen gelangen wirst. Machen wir es zusammen!

Sebastian Piatek - Step Sensation
Begleite Sebastian in diesem Stepkurs, der auf einem perfekten Aufbau basiert und mit modernen Schrittkombinationen gefüllt ist. Trendige House-Musik und gute Energie führen zu einem unvergesslichen Finale. Sei dabei, um den Spaß zu erleben!

Sebastian Piatek - FREEK® STEP FUN
FREEK® STEP FUN verbindet modernes STEP AEROBIC auf Einsteiger Niveau mit einem effektiven Cardio-Training, inklusive Fat-Burning Effekt. Mittels der innovativen FREEK® Cross Methode können auch STEP Neulinge den kurzen Choreo-Sequenzen gut folgen. So steht dem Spaß und dem schweißtreibenden Ausdauertraining nichts mehr im Wege. Let’s FREEK!

Daniele Matteotti - Step Dance
Eine Lektion in choreografischem Step.Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der auf dem Step aufgebauten Musik. Ideal für diejenigen, die es lieben, im Rhythmus der Musik zu trainieren.

Daniele Matteotti - Dance Aerobivc
Ein choreografischer Aerobic-Kurs. Ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training im Rhythmus der Musik. Geeignet für diejenigen, die gerne tanzen und im Rhythmus der Musik trainieren.

Sandra Burdet - DAYO
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..