








STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 15. - 16 JUNI 2024 IN FÜRTH

		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
SAMSTAG 15.06.2024	Halle 1		SEBASTIAN PIATEK Step Sensation L 2-3	MARIO SCHMIDT Step from Vienna L 2-3	MARTIAL PUSTOCH Dance Step L 2-3		CARLOS RAMIREZ Dance Step L 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Step L 2-3	ASJA PAJK Dance Step L 2-3
	Halle 2		JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur  L 4 All	ASJA PAJK Functional Flow L 1 Einsteigerkurse	Jutta Schuhn  FlexiBar BBP meets Wellness L 4 All		WORLD JUMPING TEAMCLASS  L 1-3	JUTTA SCHUHN Faszien & Stretch L 4 All 	ROMAN BAYER Workout Pure  L 2
	Halle 3		ROMAN BAYER HY - The Functional HIIT Workout  L 2-3	CARLOS RAMIREZ LATINO Dance L 2-3	SEBASTIAN PIATEK FREEK Step L 1 Einsteigerkurse		MARIO SCHMIDT Functional Flow L 1	PIA VICTORIA THIEMANN  L 4 All	MARTIAL PUSTOCH Dance Aerobic L 2-3

14:30-15:30









JUTTA SCHUHN THEORIEVORTRAG: BestAge Fitness: Stärke Körper & Kopf mit Kreatin

AREA 4

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 15. - 16. JUNI 2024 IN FÜRTH

		Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	13:45 - 14:45
Sonntag, 16.06.2024	Halle 1		IVAN KEIM Step Argentina L 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Step L 2-3	MARCEL KUHN M - Step L 1-2	MARCEL KUHN  L 4 ALL
	Halle 2		MARCEL KUHN  L 4 ALL	WORLD JUMPING TEAMCLASS  L 1-3	IVAN KEIM Latino Dance L 2	
	Halle 3		Daniele Matteotti Dance Aerobic L 2-3	Regina Schulzki  L 4 ALL	PIA VICTORIA THIEMANN  L 4 ALL	Regina Schulzki  L 4 ALL

Sebastian Piatek - Papa on 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. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Sebastian Piatek - FREEK@STEP

FREEK@STEP FUN ist ein neues Konzept exklusiv auf fitnessschool.tv, das sich besonders an Step Anfänger richtet. Alle benötigten Schritte werden in Erwärmungsteil eingeführt. Der Choreographieteil besteht aus symmetrischen, jeweils 16 Beats langen Teilen, die sehr sorgfältig und logisch aufgebaut werden. Diese Teile kann man genießen und mit ausreichend Wiederholungen, erhöht sich auch der Cardiotrainingseffekt. Hier geht der Spaß über die Komplexität der Choreographie! Auf diese Weise bekommst Du neue Step-Liebhaber in Deinen Kursraum. Let's FREEK@!

Mario Schmidt - Step from Vienna

Mit ausdrucksvollen Step Moves und einem perfekten Aufbau wird dir Mario eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Step Fan.
Step Moves made in Vienna!

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 einfache Übungen kombinierst, deine eigenen Sequenzen erstellst und sie simpel unterrichtest! Integriere deine Sequenzen in deine klassische Bodyworkstunde oder unterrichte die ganze Stunde im Flow.

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

Carlos Ramirez - Latino Dance

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau.

Ivan Keim - Step Argentina

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

Ivan Keim - Dance

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

Daniele Matteotti - Dance Step Step-Klasse mit nur Symetrics-Teil. Brainstorming!

Daniele Matteotti - Dance Aerobic Dieses Programm mit sehr anspruchsvoller Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

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!

Marcel Kuhn - M-Step

Klassische Schritte, gepaart mit groovigen Dance-Moves versprechen ein Höchstmaß an Tanzfreude. Vereint mit moderner House-Musik zaubert es auch dem letzten Teilnehmer*in ein Lächeln aufs Gesicht. Inspire yourself...

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!!

Asja Pajk - Dance Step

Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Asja ist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern.

Asja Pajk - Functional

Eine Möglichkeit, den Körper zu formen, die Muskeln des gesamten Körpers zu stärken und zu dehnen, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Die Class verbindet Gleichgewicht, Mobilisierungsübungen und dynamisches Dehnen für ein perfektes Gleichgewicht der Muskeln (Stärkung und Dehnung) und harmonisiert Geist und Körper

Jutta Schuhn - Faszien & Stretch

Eine tolle und super sinnvolle Kombi: Faszientraining kombiniert mit Stretchelementen - 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 - FlexiBar BBP meets Wellness

Eine tolle Kombination von effektiven Übungen mit dem FlexiBar für die Tiefenmuskulatur kombiniert mit fordernden BBP und entspannenden Dehnübungen. Die perfekte Kombination.“

Regina Schulzki - 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!

Regina Schulzki - Bodega reflow®

Body-Stretching meets Yoga. In den drei Flows werden wir unsere Energie wieder ins fließen bringen, mögliche Blockaden durch Aktivierung unserer Energieräder (Chakren) lösen und somit unserem Körper sehr viel Gutes tun, um mit mehr Flexibilität durchs Leben zu gehen.

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!

Pia Victoria Thiemann - 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!