

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 28. - 29 JUNI 2025 IN FÜRTH

SAMSTAG 28.06.2025	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
	Halle 1	LUCIANO MOTTOLA Aero Step L 2-3	JB MOUSSET JB STEP L 2-3	LUCIANO MOTTOLA Aero Dance L 2-3		IVAN KEIM Dance Step L 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Step L 2-3	MARIO SCHMIDT Step from Vienna L 2-3
	Halle 2	MARIO SCHMIDT Functional Flow L 4 all	ALESSANDRO PISANU Functional Step L 4 all 	SIMONE BEHREND L 4 all 		ROMAN BAYER INTENSITY FLOW - Low Intensity Interval Training (LIIT) L 2-3 	JUTTA SCHUHN X-Balance Intervall Burner mit dem AIREX Balance Pad L 4 all 	IVAN KEIM Stretch & Flow L 4 all
	Halle 3	DANIELE MATTEOTTI Dance Aerobic L 2-3	JUTTA SCHUHN Vitality Workout powered by Livadur L 4 all 	MARIO SCHMIDT Easy Dance Einsteigerkurse		JB MOUSSET JB AERO DANCE L 2-3	ALESSANDRO PISANU Functional Bodyweight L 4 all 	SIMONE BEHREND L 4 all 
	Theorie			JUTTA SCHUHN THEORIEVORTRAG: BestAge Fitness: Stär- ke Körper & Kopf mit Kreatin 				

STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 28. - 29 JUNI 2025 IN FÜRTH

		Einlass 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	13:45 - 14:45	15:00 - 16:00
Sonntag, 29.06.2025	Halle 1		SEBASTIAN PIATEK Step Sensation L 2-3	CARLOS RAMIREZ Dance Step L 2-3	SEBASTIAN PIATEK Step FREEK Einsteigerkurse	CARLOS RAMIREZ Latino Dance L 2-3	
	Halle 2		NINA BACHER BODEGA reflow L 4 all 	TATSIANA HLAVATSKAYA Dance Party Vibes L 2	MONIQUE MEYER  WARRIOR Combat L 4 all	TATSIANA HLAVATSKAYA Dance Flow Motion L 2	NINA BACHER BODEGA reflow L 4 all 

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 Cardiotrainingsseffekt. 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.

Ivan Keim - Dance Step

Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Ivan in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Ivan Keim - Dance - Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!!

Ivan Keim - Functionall Flow - ine 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 - 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 Workoutreise mit großem Mehrwert.

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 - X-Balance Intervall Burner - Balance Pad

Eine super Kombi - perfekt zum Kalorienverbrennen und was für den Körper tun. Cardioelemente werden mit Kraft, Stability und Mobility Elementen verbunden. So entsteht ein tolles und hocheffektives Training das genau das Richtige ist für alle die Fett verbrennen wollen und gleichzeitig die Muskeln, incl. Tiefenmuskeln kräftigen wollen. Burn & Tone...

Tatsiana Hlavatskaya - Dance Party Vibes!

Party Dance Vibes ist ein Dance-Workshop, der aktive Aerobic-Steps mit heißen Tanzmoves kombiniert. Im Mittelpunkt vom Training stehen Tanzstile wie sexy Reggaeton, Jazz-Funk und Hip-Hop. Ein Mix dieser Tanzstile wird zu einer eindrucksvollen, heißen Choreografie, die dir die Möglichkeit gibt, dich wie eine echte Dance Queen auf unserer Tanzfläche zu fühlen. Die populäre Dance- und Latin-Musik sorgt für eine echte Party-Atmosphäre. Egal, welches Tanzniveau du hast, einfach aufgebaute Kombinationen bringen dir viel Spaß, Genuss und verbrennen zahlreiche Kalorien;) Komm mit zur Party und sei ein Teil von unseren Dance Vibes!

Tatsiana Hlavatskaya - Dance Flow Motion

Dance Flow Motion ist eine echte Tanztherapie für körperliche und emotionale Entfaltung. Auf diesem Dance Workshop löst du körperliche Blockaden, verbesserst deine Flexibilität und Koordination. Mit Tanzschritten aus Ballett, Jazz und Modern Dance, drücken wir unsere Gefühle durch die Bewegungen aus. Eingebaute Stretching-Elemente helfen dir zusätzlich, neue Facetten und Möglichkeiten deines Körpers zu entdecken. Die ganze Stunde sind wir im Flow, und am Ende des Workshops werden alle Tanzbewegungen in einer Choreografie zusammengeführt. Die Geschwindigkeit ist moderat, was einerseits für Tanzanfänger die Aufgabe erleichtert, andererseits für den Körper und die Muskeln das Training anspruchsvoller macht. Eine Tanzmeditation für deinen Körper und deine Seele!

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.

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.

Nina Bacher - 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!

Nina Bacher - BODEGA refollow®

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.

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.

Roman Bayer - INTENSITY FLOW - Low Intensity Interval Training (LIIT)

INTENSITY FLOW – LIIT – Low Intensity Interval Training für Kraft, Mobility und Ausdauer im Flow!

Das brandneue Intervall-Programm: Ein moderates Intervalltraining, das funktionelle Bodyweight-Übungen und fließende Mobility-Flows vereint – perfekt für alle Fitnesslevel und ideal, um den Körper zu stärken und gleichzeitig gezielt zu fordern. LIIT (Low Intensity Interval Training) beinhaltet die bewährten Vorteile des Intervalltrainings mit einer moderaten Belastungsintensität und fokussiert sich dabei auf kontrollierte Bewegungen, die den Körper nicht überbelasten aber dennoch effektiv stärken. Egal ob Anfänger, Fortgeschrittener, Best Ager oder übergewichtige Teilnehmer – dieses Workout ist ideal für alle Fitnesslevel geeignet. In den intensiveren Phasen (60 Sekunden) stehen funktionelle Bodyweight-Übungen im Fokus, die sowohl Ausdauer als auch Kraft fördern. In den ruhigeren Phasen des Intervalls (30 Sekunden) werden verschiedene Mobility-Übungen fließend kombiniert, um den Körper optimal auf die nächste Belastungsphase vorzubereiten.

Untermalt wird das Training von genialen, melodischen Deep House Beats, die dich zusätzlich motivieren und in den Flow bringen.

Monique Meyer - WARRIOR Combat [™] ist vom Boxen inspiriert, kraftvoll und wild. Es ist für jeden und jeden KÖRPER geeignet.

WARRIOR Combat hat zwei 30-minütige Abschnitte. Diese Abschnitte unterscheiden sich durch zeitgesteuerte Intervalle und durch zur Musik choreografierte Bewegungen aus. Beide Abschnitte enthalten Boxkombinationen, HIIT- und Krafttraining. Also haltet ein Set von Hanteln griffbereit und macht euch bereit, sich wie ein selbstbewusster „Badass“ zu fühlen. *Rockstar