

# STUNDENPLAN

PURE EMOTION CONVENTION 12. JUNI 2027 IN FÜRTH

| SAMSTAG 12.06.2027 | Einlass<br>9:00 | 10:00 - 11:00                                                                                             | 11:15 - 12:15                                                                                                                                                                  | 12:30 - 13:30                                                   | Pause | 14:15 - 15:15                                                                                             | 15:30 - 16:30                                                                                                                                       | 16:45 - 17:45                                                                                               | 16:45 - 17:45                                                                                                  |
|--------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Halle 1         | DANIELE MATTEOTTI<br>STEP<br>L 2-3                                                                        | CARLOS RAMIREZ<br>Latino Dance<br>L 2-3                                                                                                                                        | PER MARKUSSEN<br>P-STEP<br>L 2-3                                |       | MILAN ONDRUS<br>Dance no Llimit<br>L 2-3                                                                  | CARLOS RAMIREZ<br>Step Spain<br>L 2-3                                                                                                               | SEBASTIAN PIATEK<br>Dance Sensation<br>L 2-3                                                                | MILAN ONDRUS<br>Dance Step<br>L 2-3                                                                            |
|                    | Halle 2         | MARCEL KUHN<br><br>4 All | ROMAN BAYER<br>INTENSITY FLOW -<br>Light Intensity Inter-<br>val Training (LIIT)<br>L 2-3<br> | JUTTA SCHUHN<br>Pilates Floe<br>4 all                           |       | IFHIAS TEAM<br><br>L 2 | JUTTA SCHUHN<br><br>Pilates meets<br>Balance Pad<br>4 all        | IFHIAS TEAM<br><br>4 all | PER MARKUSSEN<br>P-DANCE<br>L 2-3                                                                              |
|                    | Halle 3         | IFHIAS TEAM<br><br>L 2 | SANDRA BURDET<br>Easy Dance<br>L1<br><b>Einsteigerkurse</b>                                                                                                                    | DANIELE MATTEOTTI<br>Easy Dance<br>L1<br><b>Einsteigerkurse</b> |       | SEBASTIAN PIATEK<br>FREEK Step<br>L 1                                                                     | ROMAN BAYER<br>HY – Functional HIIT<br>meets Yoga<br>4 all<br> | MARCEL KUHN<br>Easy Step<br>L1<br><b>Einsteigerkurse</b>                                                    | SANDRA BURDET<br><br>L1-2 |

# STUNDENPLAN

## DANCE & STEP SPECIAL 13. JUNI 2027 IN FÜRTH

| Sonntag, 13.06.2027 | Einlass 9:00 | 10:00 - 11:00                        | 11:15 - 12:15                       | Pause | 12:30 - 13:30                           | 13:45 - 14:45                        |
|---------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
|                     | Halle 1      | ANDREAS MJOEN<br>Dance Step<br>L 2-3 | IVAN KEIM<br>Dance Aerobic<br>L 2-3 |       | ANDREAS MJOEN<br>Dance Aerobic<br>L 2-3 | IVAN KEIM<br>Step Argentina<br>L 2-3 |
|                     | Halle 2      | INFO IN KÜRZE                        | INFO IN KÜRZE                       |       | INFO IN KÜRZE                           | INFO IN KÜRZE                        |

Daniele Matteotti - Dance Step

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

Daniele Matteotti - Dance Aerobic

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

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 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.

Martial Pustoch - Dance Step

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

Martial Pustoch - Dance Aerobic

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 - 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 Fettt verbrennen wollen und gleichzeitig die Muskeln, incl. Tiefenmuskeln kräftigen wollen. Burn & Tone...

Jutta Schuhn - Pilates Flow

Der etwas andere Pilates Kurs, für alle Teilnehmer die schon etwas Pilates Erfahrung haben.

Jutta setzt hier effektive und sichere Pilates Übungen so zusammen, das ein Fluss „Flow“ entsteht und der Ablauf wie in einer Choreographie stattfindet!

#### Sandra Burdet- DAYO

Dance-Yoga Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus.

#### Sandra Burdet - Dance

Die Verbindung von Tanz und Cardio-Workout. Erlerne zu trendiger Musik eine kreative Choreografie bestehend aus verschiedenen Aerobic- und Tanzelementen. Let's dance, sweat and have fun!

#### 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.

#### IFHIAS TEAM - 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.

#### Milan Ondrus - Dance Step

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!!

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

INTENSITY FLOW – LIIT – Low Intensity Interval Training für Kraft, Mobilität 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.

#### Roman Bayer - HY – Functional HIIT meets Yoga Flow

Zwei effektive Trainingsarten in einem Konzept!

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind gerade Yoga und HIIT wertvolle Trainingsarten, um den Körper fit und gesund zu halten. Yoga, weil es Körper und Geist in Einklang bringt, für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT, weil es in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse erzielt. Kombiniert sind sie gerade in der heutigen Zeit ein unschlagbares Duo.