PURE EMOTION CONVENTION

KÖNIGSTEIN IM TAUNUS

11. NOVEMBER 2023

VASILEIOS KOSMAS

CARLOS RAMIREZ

JUTTA SCHUHN

KATHARINA HERBERT

MARIO SCHMIDT

IRENE LISKE

	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30	PAUSE	14:30 - 15:30	15:45 - 16:45
AREA 1	MARIO SCHMIDT Dance Step L 1-3	VASILEIOS KOSMAS Step L 2-3	KATHARINA HERBERT Dance Step L 3		CARLOS RAMIREZ Step Spain L 1-3	MARIO SCHMIDT Dance Aerobic L 1-3
AREA 2	KATHARINA HERBERT Dance L 1-3	CARLOS RAMIREZ Dance Aerobic L 2-3	IRENE LISKE Dance L 1-3		VASILEIOS KOSMAS Dance L 2-3	
AREA 3	JUTTA SCHUHN Balance Pad AIREX L 1-3		JUTTA SCHUHN NEUES Kursformat Standing Pilates & Balance Pad AIREX L 1-3		JUTTA SCHUHN NEUES Kursformat Faszia & Stretch softX L 1-3	

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

Mario Schmidt– Dance Step 4 all!
Erlebe eine unglaubliche Step Class und lass dich von Sabrina mitreißen! Für Alle geeignet!

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

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

Vasileios Kosmas – Latino Dance
Dance Aerobic-Stunde, in der anspruchsvolle Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Katharina Herbert - 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.

Katharina Herbert - Dance Aerobic 4 all
Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Jutta Schuhn - Fascia & Stretch softX
Eine tolle und super sinnvolle Kombi: Faszientraining komibiert mit Stretchelemente - gut aufeinander abgestimmt eine super Sache. Perfekt um die Faszien in Form zu halten, abzuschalten und etwas für die Beweglichkeit zu tun

Jutta Schuhn - XBalance Pad
Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training und dem original AIREX Balance-pad. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktioneller Übungsauswahl.

Jutta Schuhn - Standing Pilates & 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 Gesundheit & Haltung und den Kopf.

Carlos Ramirez - Dance Aerobic
An explosive mixture that will inspire you. Dance yourself free and enjoy the moment. Built from the good old aerobic steps, with a lot of creativity the hour develops to an unforgettable party.

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!