XPRESS YOURSELF - PRE CONVENTION
STUNDENPLAN

FREITAG, 06.11.2026

	AREA 1
16:00 - 17:00	VALENTINA FURGANI Step rhythm & fun Level 2-3
17:15 - 18:15	LUCIANO MOTTOLA Dance Step Level 2-3
18:30 - 19:30	VALENTINA FURGANI Aerodance – flow & freedom Level 2-3

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

XPRESS YOURSELF
STUNDENPLAN

SAMSTAG 07.11.2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	LUCIANO MOTTOLA Step+ Level 2-3	ALEX FERRANTE Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND KORCE Level 4 all
11:15 - 12:15	ANCA ELENA HAR Funky Step Level 2-3	FLORENT MARTINEZ Dance Vibes Level 2	MELANIE KLABUHN Balance Pad AIREX
12:30 - 13:30	ALEX FERRANTE Energy Step Move Level 2-3	LUCIANO MOTTOLA Easy Dance Aerobic Level 1	MIHAELA GHEBA Functional Step Level 1-3
PAUSE			
14:15 - 15:15	DANIELE MATTEOTTI Dance Step Level 2-3	SEBASTIAN PATEK FREEK Step, Level 1-2 FREEK®	SIMONE BEHREND boosfar® Level 4 all
15:30 - 16:30	FLORENT MARTINEZ Step France Level 2-3	ANCA ELENA HAR AERO Groovy Dance Level 2	MIHAELA GHEBA Functional Bodyweight Level 1-3
16:45 17:45	SEBASTIAN PATEK Step it up! Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Easy Dance Aerobic Level 1	MELANIE KLABUHN Faszien Training KÜBLER SPORT

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

XPRESS YOURSELF
STUNDENPLAN

SONNTAG 08.11.2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
10:00 - 11:00	MARIO SCHMIDT The Challenge on Step Level 2-3	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	SIMONE BEHREND KORCE Level 1-3
11:15 - 12:15	KATHARINA HERBERT Step Aerobic Level 2-3	MARTA FORMOSO IGLESIAS ZUMBA Level 1-3	POUND TEAM POUND ROCKOUT. WORKOUT. Level 1-3
	PAUSE		
12:45 - 13:45	MILAN ONDRUS Step Moves Advanced Level 2-3	KATHARINA HERBERT EASY Dance Level 1	SIMONE BEHREND boostar® Level 1-3
14:00 - 14:45	MARIO SCHMIDT Easy Flow Dance Level 1-2	MARTA FORMOSO IGLESIAS ZUMBA Level 1-3	SIMONE BEHREND YONGA® Level 4 all

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

Valentina Furgani - Step rhythm & fun
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.

Valentina Furgani - Aerodance – flow & freedom
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.

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

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.

Milan Ondrus - Dance Aerobic
Mit ausdrucksvollen Tanz Moves und einem perfekten Aufbau wird dir Ary eine Master Class mit einer fantasievolle Choreographie präsentieren. Ein MUSS für jeden Aerobic Fan.

Milan Ondrus - Step Moves Advanced
Dieses Programm mit sehr anspruchsvollen Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Alex Ferrante - Eenery Step Moves
Eine der Stunden, die du auf jeden Fall besuchen solltest. Alexist bekannt für perfekten Aufbau und die Gabe, aus einer Stepstunde einen Event zu zaubern. Sei dabei und werde ein Teil der Party!

Alex Ferrante - 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.

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 ungewöhnlichen, interessanten, tänzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Mario Schmidt - Easy Flow Dance
Tanzen. Atmen. Lächeln
Eine tänzerische Auszeit mit fließenden Bewegungen, lockeren Kombis und viel Raum zum Genießen. Kein Leistungsdruck, nur du und die Musik. Ob du neu einsteigst oder einfach entspannt durch den Raum grooven willst – hier zählst du nicht mit, hier fühlst du.

Mario Schmidt - The Challenge on Step
Hier wartet kein Kurs – hier wartet ein Erlebnis! Anspruchsvoll, schnell, durchdacht und voller Wow-Momente. Mario baut die Choreo clever auf, mit präzisen Schnitten und dynamischen Übergängen. Ideal für alle, die gerne an der Kante tanzen – zwischen Fokus und Ekstase.

Sebastian Piatek - Easy Dance
Schöne und einfache Schrittkombinationen werden zusammengefügt und ergeben eine fliesende Choreographie. Sebastian ist für seinen perfekten Aufbau und seine humorvolle Art bekannt. Besuche den Kurs voller guter Musik und Fun!

Sebastian Piatek - Step it up!
Stunde für alle, die fließenden und etwas anspruchsvolleren Choreographien mögen. Sebastian zeigt dir den perfekten Aufbau und sorgt für eine Menge fun. In diesem Kurs gibt es keine Grenzen. Komme und erfahre, wie du durch Sebastians Unterrichtsfähigkeiten in ein Finale moderner Step-Kombinationen gelangen wirst. Machen wir es zusammen!!

Melanie Klabuhn - Balance 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.

Melanie Klabuhn - Faszien Training
Hier erlernst und erfährst du effektive & abwechslungsreiche Übungen und Techniken sowohl für Group Fitness und Personal Training. Es werden die verschiedenen Techniken des Faszientrainings angewendet. Erfahre, genieße, entspanne! Level 1-3

Anca Elena Har - Funky Step
Eine Step-Dance-Class, die unterschiedliche Musikstile mit funky, rhythmusbetonter Choreografie verbindet. Du arbeitest dich durch geschichtete Kombinationen, die mit Timing, Struktur und Richtungswechseln spielen – der Step dient dabei sowohl als Trainingsgerät als auch als kreativer Partner. Dich erwartet eine entspannte, spaßige Atmosphäre, großartige Musik und Choreografie, die Individualität fördert und gleichzeitig klar, sinnvoll und sauber aufgebaut ist. Sei dabei und hab Spaß!

Anca Elena Har - AERO Groovy Dance
Meine Art von Aerodance: funky Choreografie und ein spielerischer Zugang zu Bewegung, der sich selbst nicht zu ernst nimmt. Wir bewegen uns zur Musik, erforschen Rhythmus und Groove und lassen die Schritte ganz natürlich durch fließende, energiegeladene Sequenzen entstehen. Freu dich auf eine lockere Atmosphäre, starke musikalische Verbindung und Raum, dich auf deine eigene Art zu bewegen – dabei stets gut angeleitet und geerdet.

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.

Simone Behrend - 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.

Mihaela Gheba - Functional Step – Choreografiertes Training mit dem Step-Board
Functional Step ist ein energiegeladenes, choreografiertes Workout, das funktionelles Training mit Step-Aerobic verbindet. Mit einem niedrigen Step-Board kombiniert es Kraftübungen und dynamische Schrittfolgen, um Mobilität, Koordination, Gleichgewicht und die allgemeine Körperkraft zu verbessern.Symmetrisch aufgebaut (rechts–links) und mit progressiver Intensitätssteigerung bietet es eine abwechslungsreiche Ganzkörper-Herausforderung für Körper und Geist.

Mihaela Gheba - Functional Bodyweight
Functional Bodyweight ist ein dynamisches, choreografiertes Workout, das ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet, um Kraft, Mobilität, Gleichgewicht und Koordination aufzubauen.Durch progressive, symmetrische Bewegungsabläufe in allen Bewegungsebenen entsteht ein effektives Ganzkörpertraining, das Kontrolle, Ausdauer und Bewegungsqualität nachhaltig verbessert.

POUND® Team - 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!

Marta Formoso Iglesias - 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.
.