XPRESS YOURSELF - PRE CONVENTION
STUNDENPLAN

FREITAG, 05.11.2027

	AREA 1	AREA 2
16:00 - 16:50	MARIO SCHMIDT The Challenge on Step Level 2-3	DANIELE MATTEOTTI Dance Aerobic Level 2-3
17:00 - 17:50	MILAN ONDRUS Dance Step No Limit Level 2-3	CARLOS RAMIREZ Latino Dance Level 2-3
18:00 - 18:50	MARIO SCHMIDT & DANIELE MATTEOTTI Team Teach - Dance Aerobic Level 2-3	

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

XPRESS YOURSELF
STUNDENPLAN

SAMSTAG 06.11.2027

	AREA 1 - PROFI AREA	AREA 2 - STARTER AREA	AREA 3 - FUNCTIONAL & MORE	AREA 4
10:00 - 11:00	SEBASTIAN PATEK Step Sensation Level 2-3	ALESSIA PICCININI EASY Dance Level 1 Einsteigerkurs	ZUMBA TEAM ZUMBA® Level 1-3	ARNE DERRICKS Functional HiiT Level 1-3
11:15 - 12:15	MILAN ONDRUS Dance Aerobic Level 2-3	NEWCOMER EASY STEP Level 1 Einsteigerkurs	JUTTA SCHUHN Pilates meets Balance Pad AIREX®	SABRINA LOTT CORE 3D by IFAA Level 1-3
12:30 - 13:30	LUCIANO MOTTOLA Italian Step Level 2-3	SANDRA BURDET Easy Dance Aerobic Level 1 Einsteigerkurs	MELANIE KLABUHN Pilates, Sculpt & Release Level1-3	ARNE DERRICKS Functional Core Level 1-3
PAUSE				
14:15 - 15:15	CARLOS RAMIREZ Dance Step made in Spain Level 2-3	SEBASTIAN PATEK FREEK Step, Level 1 FREEK® Einsteigerkurs	SANDRA BURDET YOGA 4 all Level 1-3	LUCIANO MOTTOLA Functional Sequences Level 1-3
15:30 - 16:30	DANIELE MATTEOTTI DANCE Step Level 2-3	ZUMBA TEAM ZUMBA® Einsteigerkurs Level 1-2	JUTTA SCHUHN Pilates Flow 4 all Level 1-3	ARNE DERRICKS Functional Flow Level 1-3
16:45 - 17:45	ALESSIA PICCININI Dance Aerobic Level 2-3	SANDRA BURDET DAYO Dance Yoga Einsteigerkurs Level 1-2	SABRINA LOTT Stretch & Relax Level 1-3	

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

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.

Luciano Motolla – Functional Sequences
Ein Training mit Abfolgen funktioneller Übungen, die alltägliche Bewegungen nachahmen und Kraft, Stabilität und Gelenkbeweglichkeit fördern.

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 - Dance Challenge
Herausfordernde, aber fließende Choreografie die Mithilfe des logischen Aufbau präsentiert werden. In einem Tanz gibt es keine Grenzen. Komme und erfahre, wie du durch Sebastians Unterrichtsfähigkeiten in ein Finale moderner Tanzkombinationen gelangen wirst. Machen wir es zusammen!

Sebastian Piatek - Step Sensation
Begleite Sebastian in diesem Stepkurs, der auf einem perfekten Aufbau basiert und mit modernen Schrittkombinationen gefüllt ist. Trendige House-Musik und gute Energie führen zu einem unvergesslichen Finale. Sei dabei, um den Spaß zu erleben!

Sebastian Piatek - FREEK® STEP FUN
FREEK® STEP FUN verbindet modernes STEP AEROBIC auf Einsteiger Niveau mit einem effektiven Cardio-Training, inklusive Fat-Burning Effekt. Mittels der innovativen FREEK® Cross Methode können auch STEP Neulinge den kurzen Choreo-Sequenzen gut folgen. So steht dem Spaß und dem schweißtreibenden Ausdauertraining nichts mehr im Wege. Let's FREEK!

Jutta Schuhn - Pialtes meets 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.

Mario Schmidt - The Challenge on Step
Du. Die Musik. Der Flow.
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.

Mario Schmidt - Dance „Vienna Vibes"
Wo Tanzstile verschmelzen und du dich neu erfindest.
In dieser energiegeladenen Stunde mixt Mario verschiedenste Moves aus Dance, Latin, Funk und Pop – und formt daraus eine mitreißende Choreografie. Der Aufbau ist intuitiv, der Vibe ist frei, die Energie ist ansteckend. Für alle, die tanzen wollen, ohne sich festzulegen.

Sandra Burdet - DAYO
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..

ZUMBA TEAM - 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.