

PURE EMOTION CONVENTION

POWERED BY AIREX®, KÜBLER & FIBO

in Köln auf der FIBO Messe am 16. April 2026

12:00 - 12:50	<p>LUCIANO MOTTOLA</p> <p>FUNCTIONAL BODY STEP</p> <p>Ein funktionelles Training, das gezielt Mehrgelenksübungen auf einem Step einsetzt, zielt darauf ab, die ganzheitliche Fitness zu fördern. Durch die Kombination von Kraft-, Balance-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen werden nicht nur einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern der Körper als integriertes System gestärkt. Dabei verbessert der Einsatz des Steps die Stabilität der Gelenke, fordert die Core-Muskulatur und schult gleichzeitig die körperliche Kontrolle in dynamischen Bewegungen.</p>
10'	PAUSE
13:00 - 13:50	<p>JANA SPRING</p> <p>FUNTONE FATBURNER meets FUNCTIONAL STABILITY</p> <p>Mit absoluter Perfektion präsentiert Jana ihre neuesten Functional-Übungen und zielsichere Trainingslevels. Die intelligente FunTone-Struktur katapultiert dieses Functional Workout zum beliebten Fatburner. Einfache Cardio-Einheiten kombiniert mit effizienten funktionellen Übungen aus einem instabilen Hintergrund, sind das Geheimnis für schnelle Trainingsresultate und begeistern jeden Teilnehmer. Folge dem kreativen Workout von Jana Spring und spüre den Unterschied.</p>
10'	PAUSE
14:00 - 14:50	<p>MELLI KLABUHN</p> <p>Grip the Power- Kraft mit System</p> <p>In dieser Einheit zeigt das AIREX Multi-Grip Band, wie modernes Krafttraining aussieht: funktionell, kontrolliert und effektiv. Im Fokus stehen Ganzkörperkraft, Core-Stabilität und intelligente Spannungsarbeit – von stabilisierenden Haltepositionen bis zu dynamischen Bewegungsabläufen. Ideal für alle, die strukturierte, wirksame Tools suchen und stärker aus dem Training gehen wollen.</p>
10'	PAUSE
15:00 - 15:50	<p>JANA SPRING & LUCIANO MOTTOLA</p> <p>FUNCTIONAL FLOW</p> <p>Zwei Ausnahmetalente vereinen ihre schönsten Functional Flows in ein fließendes funktionelles Workout mit einem gefühlvollen Finale. Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine Symbiose aus kraftvollen, fließenden Functional Moves, Koordination und Gefühl, in der dein Körper als Ganzes trainiert wird. Entdecke in der Tiefe deine Grenzen und freue dich auf ein emotionales Finale.</p>
10'	PAUSE
16:00 - 16:50	<p>JUTTA SCHUHN</p> <p>Stability & Toning</p> <p>In diesem Workout wird Jutta mit abwechslungsreichen Übungen sowohl deine Stabilität & Balance trainieren als auch die Muskeln kräftigen. Ein spannender Mix bei dem Jeder mitmachen kann, ein effektives Training bekommt und etwas für die Gesundheit tut.</p>
10'	PAUSE
17:00 - 17:45	<p>MELLI KLABUHN</p> <p>RÜCKEN IN FLOW & RELEASE</p> <p>Diese Einheit verbindet aktive Mobilisation, gezielte Stabilisation und fließende Übergänge zu einem funktionellen Rücken-Flow – und das ganz ohne Equipment, sondern nur mit dem eigenen Körper als Trainingstool. Im Fokus stehen Wirbelsäulenbeweglichkeit, differenzierte Core-Ansteuerung und kontrollierte Bewegungsausführung. Der Rücken wird nicht isoliert trainiert, sondern in funktionelle Zusammenhänge integriert, um Bewegungsqualität, Kontrolle und Körperbewusstsein zu verbessern.</p>