STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

LEVEL1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN

MONTAG 04. MAI 2026

09:00 UHR WELCOME

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
09:30 - 10:30	DANIELE MATTEOTTI STEP FROM ITALIA L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE BASIC 4 ALL	ARNE DERRICKS WORK IT OUT L 1-3
10:45 - 11:45	SEBASTIAN PIATEK STEP SENSATION L 2-3	ALEX FERRANTE DANCE L 2	ALEXANDRA HERRMAN BODEGA moves L 2
12:00 - 13:00	SANDRA BURDET DANCE AEROBIC L 2-3	ARNE DERRICKS HIIT LEVEL UP L 1-3	SABRINA LOTT BBP L 1
PAUSE			
15:00 - 16:00	ANDREAS MJØEN DANCE STEP L 2-3	SEBASTIAN PIATEK FUNCTIONAL BODY SHAPE 4 ALL	ALEXANDRA HERRMAN SAMMOLAHARI L 2
16:15 - 17:15	ALEX FERRANTE DANCE STEP L 2-3		SANDRA BURDET DAYO Dance Yoga 4 ALL
17:30 - 18:15	DANIELE MATTEOTTI DANCE NEXT LEVEL L 3	SABRINA LOTT CORE 3D by IFAA 4 ALL	PAUL UHLIR FASZIEN TRAINING KÜBLER SPORTS L1-3 AIREX

Stundenplan ohne Gewähr - Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

LEVEL1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN

DIENSTAG 05. MAI 2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
09:30 - 10:30	DANIELE MATTEOTTI DANCE STEP L 2-3	ANDREAS MJØEN DANCE L 1	ARNE DERRICKS MOBILITY & STRENGTH L 1-3
10:45 - 11:45	ALEX FERRANTE DANCE STEP L 2-3	PAUL UHLIR YOGA MOVE BACK 4 ALL	SEBASTIAN PIATEK RÜCKEN FLOW 4 ALL
12:00 - 13:00	ANDREAS MJØEN DANCE L 2-3	ARNE DERRICKS HIIT L 2-3	SAMMOLAHARI ALEXANDRA HERRMAN SAMMOLAHARI L 2
PAUSE			
15:00 - 16:00	SANDRA BURDET EASY DANCE L 1	DANIELE MATTEOTTI DANCE L 1	PAUL UHLIR YOGA MOVE 4 ALL AM STRAND 4 ALL
16:15 - 17:15	SEBASTIAN PIATEK DANCE STEP L 2-3	ALEX FERRANTE DANCE L 1-3	ALEXANDRA HERRMAN BODEGA movers L 2
17:30 - 18:30	SABRINA LOTT DANCE STEP MIX & CUT L 2-3	SANDRA BURDET DAYO Dance Yoga L 1-3	

Stundenplan ohne Gewähr - Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

LEVEL1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN

MITTWOCH 06. MAI 2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
		8:00 - 08:30 PAUL UHLIR YOGA MOVE SONNENGRUSS 4 ALL	
09:30 - 10:30	DANIELE MATTEOTTI STEP NO LIMIT L 2-3	SABRINA LOTT BODY TONING 4 ALL	PAUL UHLIR YOGA MOVE MEET FUNCTIONAL 4 ALL
10:45 - 11:45	ANDREAS MJØEN DANCE STEP L 2-3	SANDRA BURDET AERO DANCE L 1	ARNE DERRICKS WORK FLOW 4 ALL
12:00 - 13:00	MILAN ONDRUS DANCE L 2	ALEXANDRA HERMANN DANCEFITNESS L 1-3	SABRINA LOTT CORE 3D by IFAA 4 ALL
PAUSE			
14:15 - 15:15	MARIO SCHMIDT STEP NEXT LEVEL L 3	DANIELE MATTEOTTI DANCE L 2	ARNE DERRICKS BOXOUT 4 ALL
15:30 - 16:30	MILAN ONDRUS DANCE STEP L 2-3	MARTIAL PUSTOCH DANCE L 2	SEBASTIAN PIATEK ATHELTIC YOGA 4 ALL
16:45 - 17:45	GUILLERMO G. VEGA STEP ARGENTINA L 2	KATHARINA HERBERT EASY DANCE L 1-2	

Stundenplan ohne Gewähr - Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

LEVEL1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN

DONNERSTAG 07. MAI 2026

	AREA 1	AREA 2	AREA 3
09:30 - 10:30	MILAN ONDRUS DANCE STEP L 2-3	MARTIAL PUSTOCH DANCE L 4 ALL	KATHARINA HERBERT YIN YOGA L 1-3
10:45 - 11:45	MARIO SCHMIDT DANCE STEP L 2	GUILLERMO G. VEGA GLAM DANCE L 2-3	SEBASTIAN PIATEK BODY & MIND FLOW 4 ALL
12:00 - 13:00	ALEXIS DAUDIN DANCE STEP L 2-3	MILAN ONDRUS DANCE L 1	KATHARINA HERBERT EASY DANCE L 1
PAUSE			
15:00 - 16:00	MARTIAL PUSTOCH STEP CHOREOGRAPHIE L 3	GUILLERMO G. VEGA LATINO DANCE L 2-3	
16:15 - 17:15	SEBASTIAN PIATEK FREEK STEP L 1-2	ALEXIS DAUDIN DANCE L 1-3	

Stundenplan ohne Gewähr - Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

LEVEL1: EINSTEIGER - LEVEL 2: MITTEL - LEVEL 3: FORTGESCHRITTEN

FREITAG 08. MAI 2026

	AREA 1	AREA 2
09:30 - 10:30	MARIO SCHMIDT DANCE FROM VIENNA 4 ALL	KATHARINA HERBERT INSIDE FLOW L 1-3
10:45 - 11:45	ALEXIS DAUDIN DANCE STEP L 2-3	MARTIAL PUSTOCH DANCE L 3
12:00 - 13:00	MILAN ONDRUS STEP'N DANCE L 2-3	SEBASTIAN PIATEK ATHELTIC YOGA 4 ALL

Stundenplan ohne Gewähr - Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

MILAN ONDRUS
Step n Dance
Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Step Choreographie
Eine Lehrstunde, in der der Name bereits alles sagt, mit der wirkungsvollsten didaktischen Progression, die es im Moment gibt, trainiert und unterhält Gil Lopes Sie gleichzeitig Die ideale Mischung aus Technik, Kreativität und Originalität.

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. DAYO bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Sandra Burdet - Aero Dance
Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Guillermo G. Vega
Glam Dance
Das Training ist sehr praktisch! Dieser Kurs ist eine ideale Einführung für alle, die ihren eigenen Tanzstiel und Technik entwickeln wollen - egal ob Sie Anfänger oder Profi sind. Mit House, Tribal und Techno-Musik (132 bpm), konstruieren wir symmetrische und asymmetrische Choreographien und experimentieren mit allen möglichen Stilrichtungen, darunter Jazz, African, Latin oder Funk Dieses Training hilft dir dabei, deinen eigenen Stil zu entwickeln!

Step Argentina
Come try many ways to approach the step, speed changes, using the whole body.Pedagogy is taken into account during the entire class. Come

Paul Uhlir
YOGA move Basic
Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist.
In der Philosophie stehen der Synergismus von Yoga Tradition, evidenzbasierter Sportwissenschaft und der modernen Physiotherapie, sowie Emotion, Liebe und Spiritualität.

YOGA move meets Functional
Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training.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.

Daniele Matteotti - Step
Erlebe eine klassische STEP Class mit House Beats und einem spektakulären Finale. Lass dich von Daniele mitreißen und begeisteren - tolle Stimmung garantiert!!

Daniele Matteotti - Dance
Dieses Programm mit sehr abwechslungsreicher Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Martial Pustoch - Dance Step
Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Martial in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Martial Pustoch - Dance
Dies ist eine hervorragende Gelegenheit dein Tanzvokabular mit einigen Herausforderungen zu erweitern! Jede Menge Spaß garantiert!

Martial Pustoch - Step
Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Martial Pustoch - Aero Dance
Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewoenlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

Daniele Matteotti - 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 next Level
Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Daniele in seinem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Daniele Matteotti - 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.

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

Mario Schmidt- Dance from Vienna
Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen.Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Mario Schmidt - Fuctional Flow
Kraftvoll, Dynamisch, Fließend - Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht.
Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.
Bodyworkout – mal ganz anders!

Daniele Matteotti - Dance Step next Level
Es erwartet dich eine Stunde voller Power, schönen Schrittkombinationen und brillantem Aufbau. Erlebe Sabrina in ihrem Element und lass dich von ihrer positiven Energie anstecken

Andreas Mjøen - StepN'Play
Willkommen zu einem Stepaerobic-Kurs, in dem wir eine Kombination aus symmetrischen und asymmetrischen Blöcken verwenden, um eine interessante und spielerische Stepaerobic-Routine zu erstellen. Kommen Sie und genießen Sie die Atmosphäre, die Musik und vor allem die Bewegung. Lass uns StepN'Play machen.

Andreas Mjøen - StepN'Play advenced
Willkommen zu einem ADVANCED Stepaerobic-Kurs, in dem wir eine Kombination aus symmetrischen und asymmetrischen Blöcken verwenden, um eine interessante und spielerische Stepaerobic-Routine zu erstellen. Kommen Sie und genießen Sie die Atmosphäre, die Musik und vor allem die Bewegung. Lass uns StepN'Play machen.

Andreas Mjøen - Dance
Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen.Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Sabrina Lott - Dance Aerobic
Erlebe eine unglaubliche Dance Class und lass dich von Asja mitreißen!

Asja Paik - Dance Step Mix & Cut
Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Alexandra Hermann - SAMMOLAHARI
Eine faszinierende alte Tradition trifft auf moderne Body & Mind Bewegungsansätze.
Weiche, dynamische und fließende Wellenbewegungen, unsere Qi-Waves, versorgen den ganzen Körper mit neuer Power und Energie. Dank optimal abgestimmter Mobilisations-Flows und des Yin & Yang Main-Parts, in welchem Kraft und Release Momente harmonisch miteinander vereint werden, wird der physische Körper mit allem versorgt, was ihm einfach nur guttut. Der komplette Aufbau und der Grundgedanke des SAMMOLAHARI Konzeptes folgt der Kosha-Philosophie, ein Wissen über die Kraft der energetischen Anatomie, welche geschätzt über 3.000 Jahre alt ist. Geht es dem System der Koshas gut, strahlt das ganze Wesen und genau das, strebt das Konzept von SAMMOLAHARI an.
Unsere Energie kann wieder freier fließen, unsere Aura erstrahlt, unsere Anziehungskraft wird unwiderstehlich – die pure Faszination unserer SELBST. Das ist SAMMOLAHARI

Alexandra Hermann - BODEGA moves®
BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und damit lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga" und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

STUNDENPLAN

Willst-Du-weg.de

PURE Emotion GmbH

DANCE & MORE MALLORCA WEEK

02. - 09. MAI 2026 - MALLORCA

Alexandra Hermann
Dancefitness und auf einen Song werden Tanzelemente mit typischen Bodyworkoutelementen vermischt.
In einer Stunde kommen wir so 3 Choreos/ Songs. Easy aber für alle machbar und es macht Spaß.. Zusätzlich zu Bodega Moves und Sammolahari, falls Ihr Lust habt.

Katharina Herbert
Inside Flow ist eine fließende Yogaeinheit, in der jede Bewegung mit dem Atem und moderner Musik verbunden ist. Du übst eine kreative Choreografie, die im Rhythmus des Songs entsteht – kraftvoll, harmonisch und voller Gefühl.
Am Ende des Flows spürst du Balance, Energie und Verbundenheit – mit dir und dem Moment.
Yin yoga

Katharina Herbert
Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil, bei dem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden. So werden Faszien, Gelenke und das Nervensystem tief entspannt – für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgleich zum aktiven Alltag.

Sebastian Piatek
Functional Body Shape
Erlebe dieses moderne funktionelle Trainingsprogram. Es wurde entwickelt, um sich dem Fitnesslevel der Teilnehmer individuel anzupassen. Viele Übungen werden wir schrittweise, mit steigender Intensität gemeinsam ausprobieren. Es erwartet Dich eine Stunde in der wir zwar wir viele Kalorien verbrennen. Hinterher aber das Gefühl haben etwas großartiges für unsern Körper getan zu haben. Es fühlt sich einfach gut an. Body-Shape-Effekt garantiert!

Funktioneller Flow mit Sebastian
Tauche ein in einen fließenden Bewegungsablauf, der Körper und Geist in Einklang bringt. Unter der Anleitung von Sebastian erlebst du einen nahtlosen Flow, bei dem jede Bewegung harmonisch mit deinem Atem und der Musik (ca. 110 BPM) verbunden ist. Die Abfolge ist durchgängig und schafft einen meditativen Rhythmus, der dich ganz im Moment ankommen lässt. Ohne Haltepositionen und mit sanfter, aber kraftvoller Dynamik stärkt dieser Flow nicht nur deine Beweglichkeit und Koordination, sondern auch dein inneres Gleichgewicht.
Ein Erlebnis, das dich erfrischt, zentriert und mit neuer Energie erfüllt – ideal für alle, die Training und Entspannung in einer Einheit vereinen möchten.

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!

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!