

|   |   |   |    |     |
|---|---|---|----|-----|
| <p><b>111   Bewegtes funktionelles Training   Katrin Seibert</b><br/>Athletisches, abwechslungsreiches und anstrengendes Ganzkörpertraining. Harmonische Übergänge und fließende Bewegungsabfolgen sorgen für effektives Kräftigungs- oder Beweglichkeitstraining, so dass das Training gleichzeitig zum Mobilisations- und Stoffwechseltraining wird.</p>  | P |   | FA |     |
| <p><b>112   Jazz Dance - Aufbau eines Warm-ups   Hannah Köhl</b><br/>Erklärt werden Inhalte und Aufbau eines Warm-ups für Tanzstunden, speziell Jazz Dance, mit Techniken und Elemente aus dem klassischen Ballett. Der Aufbau ist übertragbar für alle Stunden, die mit Tanz arbeiten und leitet durch die ersten 20-30 Minuten einer Stunde.<br/><i>Erste Erfahrungen im Tanz von Vorteil, nicht zwingend Jazz Dance</i></p>            |   |   |    | RSG |
| <p><b>113   Körperwahrnehmung (basierend auf der Release-Technik)   Susann Selke</b><br/>Den eigenen Körper spüren, seine Mitte finden, ganz ohne Druck, dass gleich ein "Ergebnis" vorliegen muss. Nicht gegen, sondern mit seinem Körper arbeiten, darum geht es in diesem Kurs. Auf Basis der Release-Technik finden die Teilnehmer einen besseren Bezug zu ihrem Körper.<br/><i>Für jedermann</i></p>                                 | P | S |    |     |
| <p><b>114   Rückenfitness   Ilona Müller</b><br/>Kräftigung aller großen Muskelgruppen mit Zuhilfenahme von verschiedenen Kleingeräten. Mobilisation und Kräftigung mit anschließendem statischen und dynamischen Stretch. Lasst euch von Neuem und Altbewährtem inspirieren!<br/><i>Diese Stunde richtet sich an "gesunde" Teilnehmer</i></p>  | P | S | FA |     |
| <p><b>115   Gefühlvoll mit Lyrical Dance   Martina Darchinger</b><br/>Der Name ist Programm. Beim Lyrical Dance wird die Bedeutung des Liedes in Bewegung umgesetzt. Nach einem kurzen Warm-Up starten wir mit einer gefühlvollen Choreographie die den Text des Liedes interpretiert.<br/><i>Für jedermann</i></p>   |   |   |    | RSG |
| <p><b>121   QiGong - Mediation in Bewegung   Katrin Seibert</b><br/>Energien wecken, aufnehmen und speichern – anhand von leichten Übungen, die für jedermann geeignet sind. Qi Gong ist Meditation und Entspannung in Bewegung.</p>  | P | S |    |     |
| <p><b>122   Jazz Dance - Techniktraining: Basis Drehungen, Jazz Falls, tanzspezifisches Stretching   Hannah Köhl</b><br/>Beim Techniktraining werden Elemente aus dem modernen und klassischen Tanz in Kurzfassung methodisch aufgebaut. Die Teilnehmer sollen Ideen für Ihre eigenen Kurse bekommen und gegenseitig beobachten, korrigieren, verbessern.<br/><i>Erste Erfahrungen im Tanz von Vorteil, nicht zwingend Jazz Dance</i></p> |   |   |    | RSG |
| <p><b>123   Kreativer Kindertanz mit Schwerpunkt tänzerische Fantasiereisen   Susann Selke</b><br/>Wie baue ich eine Kindertanzstunde auf, die Spaß macht? Wie motiviere ich die Kinder? Wie kann ich tanztechnische und kreative Elemente sinnvoll verbinden? Mit dem Schwerpunkt auf tänzerischen Fantasiereisen zeigt dieser Kurs, wie man Kindern Raum geben kann, sich weiterzuentwickeln.</p>                                       |   |   |    |     |
| <p><b>124   Latin Dance   Ilona Müller</b><br/>Heiße Latino-Rhythmen bestimmen diesen Kurs! Basierend auf den Hi/Low Grundschritten wird eine einfache Choreographie erarbeitet, die für jedermann/ -frau auch nachvollziehbar ist. Dadurch entstehen Erfolgserlebnisse, die einen den Alltag vergessen lassen und man sich</p>   |   |   |    | RSG |

- P** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention
- S** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere
- FA** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic
- RSG** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport RSG

Samstag, 13.10.2018



|   |   |   |    |     |
|---|---|---|----|-----|
| in der Karibik wiederfindet. Each class is a Party. Ein Feuerwerk an Salsa und Latinorythmen zu denen man einfach mittanzen muss! - viva la salsa! –  |   |   |    |     |
| <b>125   Körperbildung - Kraft, Beweglichkeit und Koordination tänzerisch verpackt   Martina Darchinger</b><br>Bei Körperbildung werden Elemente, die Kraft, Beweglichkeit sowie Koordination erfordern, tänzerisch zum Ausdruck gebracht. Gestartet wird mit einem Warm-Up. Daraufhin erlernen wir eine Choreographie mit Kraft-, Beweglichkeits- und koordinativen Elementen.<br><i>Für jedermann</i>   | P | S | FA | RSG |
| <b>131   Kraft und Beweglichkeit für den Rücken mit den Redondo-Minis   Katrin Seibert</b><br>Anspruchsvolles Figur- und Gesundheitstraining mit zwei kleinen Redondo-Bällen. Hier werden alte Übungen neu verpackt und neue Übungen ausprobiert – der Stundenfokus gilt der Stärkung der wirbelsäulenumspannenden Rumpfmuskulatur.   | P | S | FA |     |
| <b>132   Pilates für Einsteiger   Hannah Köhl</b><br>Der Workshop gibt mithilfe einfacher Übungsvarianten einen Einblick in das Stundenbild Pilates und die Pilates Technik. Unabhängig von reinen Pilatesstunden, lässt sich das Pilates Prinzip auch sehr gut auf andere Sportarten übertragen oder unterstützend einbauen.<br><i>Keine Vorkenntnisse notwendig</i>   | P | S |    |     |
| <b>133   Ballett   Susann Selke</b><br>Aufbauend auf den Grundpositionen der Arme und Beine werden die ersten Grundsritte erlernt. Im weiteren Verlauf liegt der Fokus auf Drehungen und Sprünge, mit besonderem Bezug auf die Ballett-Elemente, die in der Gymnastik von Bedeutung sind. Dabei geht es vorrangig um das Erlernen einer sauberen Technik.<br><i>mit mindestens leichten Vorkenntnissen in wenigstens einem Tanzstil und/oder Gymnastik</i>  |   |   |    | RSG |
| <b>134   Dance Mixx   Ilona Müller</b><br>Ein schweißtreibendes und mitreißendes Power-Workout für jedermann/ -frau, das schnell sowohl spürbare als auch sichtbare Resultate bringt. Es macht Spaß, ist vergleichbar mit einem Besuch im Club; lädt ein, die Hüften zu lateinamerikanischen Rhythmen und angesagten ClubBeats zu bewegen und dabei noch gut auszusehen! Eine intensive Tanzparty, die verschiedene Tanzstile wie Latin, Jazz, Hip-Hop und viele weitere Arten miteinander vereint. In einem 60-minütigen Kurs kann man bis zu 800 Kalorien verbrennen. Die Kombination ist nahezu perfekt, um Tanz und Fitnesstraining miteinander zu kombinieren. Es stärkt das Herz-, Kreislaufsystem, Körperbewusstsein und die Koordination.<br><i>Für Anfänger und Fortgeschrittene</i> |   |   | FA | RSG |
| <b>135   Musical Dance für jedermann   Martina Darchinger</b><br>Musical Dance heißt vor allem Spaß und pure Lebensfreude. Nach einem Warm-Up erlernen wir eine energiegeladene Choreographie.<br><i>Für jedermann</i>  |   |   |    |     |
| <b>141   Training für die stabile Mitte mit dem Jacaranda-Ball   Katrin Seibert</b><br>Ein kleiner Gymnastikball, der mir Flüssigkeit und Edelstahlkugeln gefüllt ist, wird in Bewegung versetzt und erzeugt so Schwingungen, die auf die Gelenke und die tiefliegende Muskulatur wirken. Mit dem Jacaranda-Ball, können einfache Kräftigungsübungen zur persönlichen Herausforderung werden. Stabilisationstraining wirkt effektiv gegen viele Gelenk- und Rückenbeschwerden.  | P | S | FA |     |

**P** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention

**S** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere

**FA** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

**RSG** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport RSG

Samstag, 13.10.2018



|  |   |   |    |     |
|--|---|---|----|-----|
| <p><b>142   deepWORK®   Hannah Köhl</b><br/>         deepWORK® ist ein Funktionales Training ohne Geräte, dass Schwung- und Kraftelemente miteinander kombiniert. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.<br/> <i>Für fitnessorientierte Übungsleiter</i></p>   | P |   | FA |     |
| <p><b>143   Charaktertanz (spanisch)   Susann Selke</b><br/>         Feuoriges Temperament und spannende Rhythmen: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundelemente des spanischen Charaktertanzes. Nach einführenden Rhythmus- und Armübungen wird an einer kleinen Choreografie gearbeitet.<br/> <i>mit Tanzvorkenntnissen</i></p>   |   |   |    | RSG |
| <p><b>144   Stretch &amp; Relax   Ilona Müller</b><br/>         Erlebe wie wohl Dehnen tun kann! Ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele. Elemente des Yoga, Thai Chi und Entspannungstechniken werden in einem Programm harmonisch verbunden. Hilft Blockaden im Körper zu lösen und bringt Energie zum Fließen. Effektives Training zur Verbesserung der Beweglichkeit. Durch die besonders ruhige Ausführung, bewusste Atmung und ruhige Musik erfahren die Teilnehmer gleichzeitig eine angenehme Ruhe und Entspannung. Zum Abschluss wird der Teilnehmer noch auf eine Traumreise mitgenommen. Entspannung garantiert!</p> | P | S | FA |     |
| <p><b>145   Einfache Choreografie aus dem Modern Dance   Martina Darchinger</b><br/>         Dem Körpermittelpunkt folgen, Bewegungen fließen lassen, mit dem Atem arbeiten. All das beinhaltet der Kurs Modern Dance. Wir beginnen mit einem Warm-Up und widmen uns dann einer kleinen Choreographie deren Elemente man gut für die eigenen Stunden verwenden kann.<br/> <i>Für jedermann</i></p>   |   |   |    | RSG |

- P** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention
- S** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere
- FA** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic
- RSG** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport RSG

Sonntag, 14.10.2018



|   |   |   |    |     |
|---|---|---|----|-----|
| <p><b>211   Mobilitytraining - neue Ansätze aufgrund der Fasziensforschung   Susie Schmidt</b><br/>         Die Faszien sind schuld daran, dass wir uns geschmeidig, schmerzfrei, weit ausholend und doch kontrolliert bewegen können - oder eben nicht. Dieser Workshop bietet Übungen, die die fasziale "zweite Haut" geschmeidig machen und das Bewegungsgefühl fördern. Das Besondere an den Übungen ist aber, dass sie ihren Platz in einer Kräftigungsstunde finden.</p>  | P | S |    |     |
| <p><b>212   Zumba®-Fitness   Silvan Ruprecht</b><br/>         Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen und wurde von dem kolumbianischen Fitnesstrainer Alberto Perez entwickelt. Zu lateinamerikanischer und internationaler Musik wird zu jedem Lied eine eigene Choreografie aus Tanzstilen wie Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Soca, Samba, Axé, Bauchtanz, Bhangra und Hip Hop getanzt. Dieses einzigartige, dynamische, mitreißende und effektive Fitnesssystem ist ein Training für JEDERMANN und JEDERFRAU, mit dem das Feuer Lateinamerikas in unser Tanzstudio einzieht und ganz nebenbei mit viel Spaß und Lebensfreude den Körper ganzheitlich trainiert.</p>   |   |   | FA |     |
| <p><b>213   Yoga zum Auspowern - Kraft und intensives Stretching in einem   Viktoria Weiß</b><br/>         In dieser Yogaeinheit geht es zur Sache! Nachdem wir durch eine kurze Anfangsentspannung auf der Matte zu Ruhe und Konzentration gefunden haben, werden vor allem die tiefe Muskulatur, sowie alle großen Muskelgruppen beansprucht. Durch Variationen der verschiedenen Asanas und ausreichend Ruhepausen zwischen den Positionen wird für jeden das perfekte Level zum Auspowern gefunden. Nach dieser intensiven Krafteinheit gehen wir zu einem ausgedehnten Stretching über, um Ausgleich zur erfolgten muskulären Beanspruchung zu erreichen. Eine entspannende Schlussmeditation rundet die Stunde ab und hilft uns dabei unseren Körper optimal auf die Regenerationsphase vorzubereiten.<br/> <i>Für Anfänger mit guter grundlegender Sportlichkeit und Beweglichkeit sowie Yogapraktizierende mit Vorkenntnissen geeignet.</i></p> | P |   |    |     |
| <p><b>214   Funky Moves   Miriam Roider</b><br/>         Nach einem Warm-up werden wir eine temperamentvolle Choreografie erarbeiten.<br/> <i>Grundkenntnisse in Hip Hop sind erwünscht</i></p>   |   |   |    |     |
| <p><b>215   turns/ jumps (Technik zum Drehen und Springen)   Tatiana Diara</b><br/>         Nach einem Konditionstraining und dynamischem Stretching werden wir Schritt für Schritt die Technik für Drehungen und Sprünge lernen.<br/> <i>Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger mit Vorkenntnissen als auch Mittelstufe und Fortgeschrittene geeignet.</i></p>  |   |   |    | RSG |
| <p><b>221   Animal Movement I - Vom Mensch zum Affen   Susie Schmidt</b><br/>         Dank neuer Literatur findet der Nischentrend, sich wie ein Tier zu bewegen, immer mehr Anhänger. Das vierfüßige Bewegen ist ein ausgesprochen effektives Ganzkörpertraining, das hervorragend die Tiefenmuskulatur aufbaut und dank seiner hohen Intensität sehr zeitsparend durchgeführt werden kann. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen dafür.</p>   |   |   | FA |     |
| <p><b>222   Dancehall   Silvan Ruprecht</b><br/>         Hier werden die coolen Moves aus Hip Hop getanzt. Kreative, abwechslungsreiche, groovige Choreographien begleitet von HipHop, Dancehall, Black- und Soulmusik. Der Aufbau der Stunde besteht aus einem Warm-Up, hier werden schon Koordination, Kondition und Rhythmus Gefühl gefordert und die ersten Schritte und Techniken getanzt, die später in der Tanz-Combi vertieft werden. Weiter geht es mit Isolations-Übungen, Diagonalen und einem</p>   |   |   |    |     |

- P zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention
- S zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere
- FA zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic
- RSG zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport RSG

Sonntag, 14.10.2018



|   |   |   |    |     |
|---|---|---|----|-----|
| abwechslungsreichen Kraft-Ausdauertraining. Ein wichtiger Teil der Stunde bleibt die Freude und der Spaß am Tanzen.   |   |   |    |     |
| <b>223   Bürofitness - Fit am Arbeitsplatz   Viktoria Weiß</b><br>Zu Beginn des Workshops wird theoretisches Wissen rund um das Thema Sitzen sowie zu daraus folgenden möglichen Schäden und ausgleichenden Maßnahmen vermittelt. Anschließend führen wir gemeinsam einige Übungen durch, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden können. Zudem wird eine Beispieleinheit für 15 Minuten Pausenfitness am Arbeitsplatz praktiziert und anhand dieser die wichtigsten Trainingsmethoden für den Aufbau einer kurzen aktiven Büropause aufgezeigt. Neben Kräftigung und Dehnen der am meisten vom langen Sitzen betroffenen Muskulatur werden ebenfalls kurze Konzentrations-, Koordinations- und Entspannungsübungen mit einbezogen.<br><i>Für alle, die selbst im Büro arbeiten oder Bürofitness vermitteln wollen; für alle Altersstufen</i> | P |   | FA |     |
| <b>224   Yoga (Grundlagen und Korrektur)   Miriam Roider</b><br>Grundlagentechnik aus dem Hatha-Yoga, Atem spüren und Erdung genießen.  | P | S |    |     |
| <b>225   Jazz Dance   Tatiana Diara</b><br>Nach einem kleinen Warm-up als Vorbereitung starten wir mit der Jazz Technik, kleinen „across the floor“ und einer Choreografie aus der Jazz-Szene.<br><i>Mittelstufe-Fortgeschritten</i>  |   |   |    | RSG |
| <b>231   Barfußtraining in der Groupfitness - nur ein Trend?   Susie Schmidt</b><br>Viele aktuelle Sportformate finden barfuß statt. Aber warum eigentlich? Ist es nur ein Trend oder bewegt sich der Körper barfuß anders als sportbeschuht? Dieser Workshop geht anhand von spezifischen Wahrnehmungsübungen der Sache auf den Grund und gibt Vorschläge, wie man "mehr Fuß" in seine Stunden einbauen kann.  | P | S | FA |     |
| <b>232   Fusion Dance   Silvan Ruprecht</b><br>Fusion Dance ist der Mix aus verschiedenen Tanzstilen. Elemente aus Modern, Jazz, und Hip Hop treffen aufeinander und fusionieren zu einem powervollen und flüssigen Stil. Das Training ist ein Wechsel zwischen harten, kräftigen und losgelassenen, geschmeidigen Bewegungen. Taucht ein in eine neue und skurrile Tanzform, die die Fähigkeiten eines Tänzers sucht und fordert. Als Basis werden verschiedene Übungen aus dem Jazz / Contemporary erarbeitet, die später für Diagonalen und oder Choreographie wichtig sind.   |   |   |    | RSG |
| <b>233   Jazz Dance für Junggebliebene Ü40: Tanzen in jedem Alter   Viktoria Weiß</b><br>Nach einem intensiven Warm-up aus tänzerischen Übungen, Kraft und Stretching werden die klassische Jazz-Technik und Kombinationen durch den Raum gelehrt. Anschließend widmen wir uns dem Erlernen einer Kurzchoreografie, die im Speziellen mit Technik und Ausdruck überzeugt und auf Bodenelemente sowie schnelle Richtungswechsel verzichtet.<br><i>Für Frauen über 40 mit oder ohne Vorkenntnisse</i>   |   | S |    |     |
| <b>234   Liquid Yoga   Miriam Roider</b><br>Fließende Yogaabläufe mit mehreren Asanas in Folge.<br><i>Für Fortgeschrittene</i>  | P | S |    |     |
| <b>235   Streetdance   Tatiana Diara</b><br>Nach einem kleinen Warm-up werden wir eine Routine mit street-jazz moves auf Popmusik lernen.<br><i>Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Mittelstufe</i>   |   |   |    | RSG |

**P** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention

**S** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere

**FA** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

**RSG** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport RSG

Sonntag, 14.10.2018



|   |   |   |    |     |
|---|---|---|----|-----|
| <p><b>241   Animal Movement II - Allerlei Biester   Susie Schmidt</b><br/>         Aufbauend auf dem Workshop "Animal Movement I" oder für Teilnehmer mit Vorkenntnissen werden hier weitere Tierbewegungen und Transitions vermittelt sowie ein Ausblick gegeben, wo man welche "Animals" in ein Sportprogramm einbauen kann.</p>  |   |   | FA |     |
| <p><b>242   HIP HOP und R'n'B STYLE   Silvan Ruprecht</b><br/>         Hier werden die coolen Moves aus Street-Szenen getanzt. Kreative, abwechslungsreiche, funky Choreographien begleitet von HipHop/R&amp;B, Black- und Soulmusik. Der Aufbau der Stunde besteht aus einem Warm-Up, hier werden schon Koordination, Kondition und Rhythmus Gefühl gefordert und die ersten Schritte und Techniken getanzt, die später in der Tanz-Combi vertieft werden. Weiter geht es mit Isolations-Übungen, Diagonalen und einem abwechslungsreichen Kraft-Ausdauertraining. Ein wichtiger Teil der Stunde bleibt die Freude und der Spaß am Tanzen. Schnell lernt man Interpretationen, ein schnelles Aufnehmen und Genauigkeit von Choreographien und Performances. Das Feeling für Musik und Körper werden trainiert und Power, Ausstrahlung und vor allem Spaß beim Tanzen vermittelt.</p> |   |   |    | RSG |
| <p><b>243   Cool Down und Stretching: Das Beste kommt zum Schluss   Viktoria Weiß</b><br/>         Dieser Workshop umfasst sowohl die theoretische Vermittlung von Hintergrundwissen und Wichtigkeit des Cool-Downs nach dem Training sowie die gemeinsame Durchführung von Übungsbeispielen für eine ausgewogene Trainingsabschlussphase, die die Trainingsintensität langsam herunterfährt und den Körper auf die Regeneration vorbereitet. Außerdem wird daran anschließend ein langes, intensives Stretching durchgeführt, das alle Muskelgruppen mit einbezieht.<br/> <i>Für jedermann</i></p>   | P | S | FA |     |
| <p><b>244   Video-Clip-Dancing   Miriam Roider</b><br/>         Tanzen wie im Video-Clip mit leicht erlernbaren Schritttechniken und Spaßgarantie.</p>  |   |   |    |     |
| <p><b>245   Pilatesübungen mit dem kleinen Gymnastikball   Tatiana Diara</b><br/>         Pilatesübungen, die durch den Gymnastikball schwieriger werden. Wie kann man den Ball als Hilfsmittel nutzen, um effektiver zu arbeiten?<br/> <i>Mittelstufe-Fortgeschritten (Kenntnisse über Pilates)</i></p>  | P | S |    |     |

**P** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport in der Prävention

**S** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz ÜL B Sport für Ältere

**FA** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Breitensport Fitness-Aerobic

**RSG** zusätzlich geeignet für die Verlängerung der Lizenz Trainer C Leistungssport RSG