

# SOMMER- und SCHNUPPERWOCHE 2017 – Workshops für Erwachsene

## Tanzstile

### **Ballett**

Klassisches Ballett stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, sich in anmutiger Form elegant tänzerisch zu bewegen. Eine optimale Mischung aus Haltungs- und Beweglichkeitstraining in Kombination mit schöner Musik und wunderbar schwerelosen Bewegungen, die zu kleinen Kombinationen verknüpft werden. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt hier auf der gesundheitsbewussten Ausführung unter Berücksichtigung der Individualität der körperlichen Gegebenheiten der Teilnehmer. Dadurch ist der Kurs gerade für Erwachsene eine gute Alternative oder auch Ergänzung zu anderen Haltungs- oder Tanzkursen.

### **Jazzdance**

Von diesem Workshop wirst du begeistert sein, wenn du dich für Jazz- und Showdance interessierst. Nach einem Trainingsprogramm, welches aus Isolations-, Dehn-, Kraft- und Haltungsübungen besteht, wird dir gezeigt, wie du dich gekonnt bewegst, fast so, als würdest du auf einer großen Showbühne tanzen.

### **Moderndance**

In diesem Workshop kannst du die Technik des Moderndance kennenlernen und somit deine Haltung, Beweglichkeit und Vitalität verbessern. Dieser Kurs verhilft zu einem ganz neuen Körpergefühl. Die Stunde besteht aus tänzerischen Übungen im Stand und am Boden, die zu kleinen Tanzkombinationen zusammengefügt werden.

### **Streetdance**

Ursprünglich als Freestyle auf den Straßen von New York und Los Angeles entstanden, mit Einflüssen aus allen möglichen Tanzstilen und Kulturen, haben sich der Streetdance und der Breakdance mit seinen akrobatischen Elementen zu einem beliebten Dauerbrenner gemausert. Es geht darum, sich auszuzeichnen und vom Groove mitreißen zu lassen.



### **Paartanz**

#### **Gesellschaftstanz**

Ihr wolltet schon lange Gesellschaftstanz ausprobieren, bevor Ihr Euch vielleicht für einen richtigen Kurs anmeldet? Dieser Workshop gibt Euch einen Einblick in die Welt des Gesellschaftstanzes mit ersten Schritten im Discofox, Walzer oder Chacha.

#### **Salsa**

Heiße lateinamerikanische Rhythmen und Hüftschwung inklusive! Der moderne Gesellschaftstanz aus Lateinamerika vereint wunderbar die Lebenslust mit der Leidenschaft und ist dabei so vielfältig wie kaum ein anderer Tanz. Summer-Feeling Pur!



### **NIA™ – Tanz der Sinne**

NIA (Neuromuskuläre Integrative Aktion) ist ein ganzheitliches Tanz-Fitness-Programm für Körper, Geist & Seele. In NIA verbinden sich Bewegungsformen wie Jazz- und Modern Dance, Tai Chi und Tae Kwon Do zu einem faszinierenden Tanz der Sinne. NIA besteht aus choreographierten und freien Elementen, aus Schnell und Langsam und energievoller Dynamik.

### **Salsa Dance**

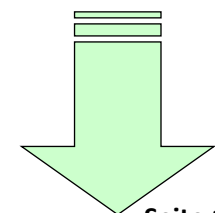
Beim Salsa Dance benötigen wir keinen Partner. Zu heißen Rhythmen wie Samba, Salsa, Merengue kannst du mit viel Spaß und schönen Bewegungen deinen Körper fit halten und Energie für den Alltag tanken. Mit tollen Hüftbewegungen werden einfache Schrittfolgen zu einer kleinen Choreografie zusammengefügt. ...eine tolle Tanz-Fitness-Stunde!

### **Zumba®**

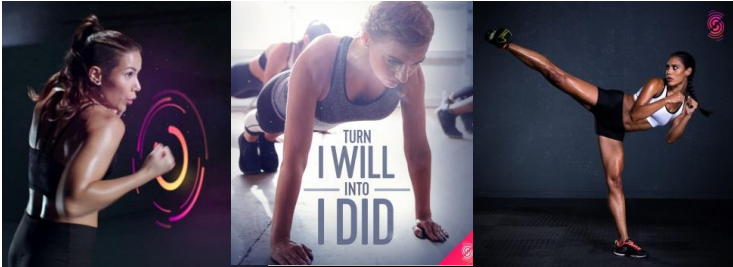


Zumba ist ein zurzeit absolut angesagtes Tanzfitness-Programm, welches heiße, lateinamerikanische Rhythmen mit Aerobic-Elementen verbindet. Zumba-Fitness ist für Jedermann und zum sofortigen Mittanzen geeignet. Das Wichtigste bei Zumba ist der Spaßfaktor – wer einmal anfängt, wird schnell süchtig danach.

**Für die Kursbeschreibungen  
der Haltungs- und  
Bewegungskurse bitte die  
folgende Seite beachten!**



# SOMMER- und SCHNUPPERWOCHE 2017 – Workshops für Erwachsene



## Strong by Zumba®

Pulsierende Beats, fordernde Trainingsintervalle und eine einmalige Gruppendynamik – das ist STRONG by Zumba®.



STRONG by Zumba® vereint Kraft-, Tempo- und Konditionstraining auf Basis von High Intensity Intervall Training. Das Besondere? Das komplette Training ist auf die motivierende Musik abgestimmt. STRONG by Zumba® ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. In den vier Quadranten 1. Ignite, 2. Fire Up, 3. Push your Limits und 4. Floorplay kommen die Teilnehmer ins Schwitzen und das nicht zu kurz. Das Kursformat ist super für Menschen geeignet, die kein Interesse an Tanz und Choreographie haben, also auch für viele Männer.

## H.I.I.T.

### Hochintensives Intervalltraining

Ein Kraft-Intensiv-Workout für alle Muskelgruppen.

Im Wechsel wird TABATA und Zirkeltraining angeboten:

Kurze, abwechselnde Belastungs- und Ruhephasen lassen den Kreislauf hochfahren und regen den Nachbrenneffekt für bis zu 48h im Anschluss an. Für optimalen Muskelaufbau & Fettverbrennung innerhalb nur einer Trainingseinheit. Zum Abschluss an den nur etwa 20-minütigen „harten Kern der Stunde“ folgt ein intensives Cool-Down & Stretching.

## Starker Rücken

Ein starker Rücken sorgt für eine aufrechte, gerade Haltung und schützt vor vielfältigen Beschwerden. Es erwartet dich eine abwechslungsreiche Stunde zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der Haltung und ein ausführliches Dehn- und Entspannungs-programm am Ende der Stunde.

## Fatburner-Summer-Mix / Body-Workout / Dance Aerobic

In diesen Workshops bieten wir dir einen abwechslungsreichen Mix aus Fitness und Workout durch Intervalltraining. Der Schwerpunkt liegt im Fatburner-Workshop beim Ausdauertraining, welches deine Fettverbrennung ankurbelt und beim Workout-Kurs bei der Muskelkräftigung. Mitreißende Musik, leichte Bewegungs-folgen mit und ohne Steps/Geräte sorgen dafür, dass du viel Spaß dabei haben wirst!

## Mobility & Faszienfitness

In diesem Workshop werden zusätzlich Übungen durchgeführt, mit denen nicht nur Verklebungen im Bindegewebe, sondern auch Verspannungen in der Muskulatur gelöst werden können. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen gelindert und eine aufrechte Körperhaltung gewährleistet. Atemtiefe und Leistungsfähigkeit werden gesteigert, man kehrt zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurück.



## Pilates / Pilates & Stretch / Yoga - Pilates - Entspannung

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ist perfekt für dich, wenn du auf ausgewogene Weise deinen Körper formen, deine Haltung und Flexibilität verbessern möchtest.

Basis des Trainings ist die Arbeit mit der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Präzision, mit der die Übungen ausgeführt werden.

In dem Kurs Pilates und Stretch wird zudem sehr viel Aufmerksamkeit auf die Beweglichkeit gelegt. Der Körper wird dabei gekräftigt und die Muskeln gedehnt.

Dieses Training ermöglicht dem Körper nicht nur einen größeren Bewegungsspielraum sondern beugt zudem Verletzungen vor. Es hält den Bewegungsapparat geschmeidig, fördert die Durchblutung und somit auch die Sauerstoffversorgung des Körpers.