

28 PTB-Convention Aerobic & Fitness

Für alle Aerobic- und Fitness-Fans ein Muss. 17 Workshops mit namhaften Referenten bieten ein tolles Programm. Functional Flow, Step Explosion, 4 Streatz®, Cardiorobic ... Lasst euch überraschen!

WS 1/13 Step Back to Basics

Der logische Aufbau steht im Vordergrund dieser Masterclass. Refresh deiner Basicgrundlagen, umsetzbarer Aufbau vom Einsteiger zum Fortgeschrittenen. Auch Basic kann POWER sein.

Referent: Kai Bollinger

WS 2 Faszientraining ohne Hilfsmittel

Die Faszienrolle ist aus dem Faszientraining mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Doch gibt es weit mehr Möglichkeiten, seine Faszien fit zu halten als das Training mit der Faszienrolle. Hier zeige ich, wie man seine Faszien noch trainieren kann - ohne Tools und sehr effektiv.

Referent: Daniela Ripperger

WS 3 Dance Explosion

Miranta präsentiert Dir in symmetrisch und asymmetrisch aufgebauten Choreografieblöcken wie Du aus bekannten Aerobicsschritten eine Dance-Stunde der Extraklasse mit einem explosiven Finale gestalten kannst. Free your mind!

Referent: Miranta Tzivras

WS 4/10 Functional Flow

Train hard, but smart!

Ein hochintensives-funktionelles-Training ohne Geräte. Nach einem slow warm up bringen wir unsere Muskeln an ihre Grenze. Zur Kraftsteigerung, Muskelaufbau - zum gesund- und langfristig fit bleiben.

Referent: Kai Bollinger

WS 5 Latin Step

Sommer, Sonne, Strand und...STEP!

Hier werden heiße Latino Rhythmen in eine dynamische Step-Choreografie gemischt.

Fun pur ist bei Miranta hier vorprogrammiert. Lust auf Meer?

Referent: Miranta Tzivras

WS 6/15 4STREATZ®

Fitness Dancing Tailored 4YOU

4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an der Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

Referent: Tina Keiper

WS 7/13 Cardiorobic

Das Cardio-Aerobic-Training bringt Dich mit einfach, nachvollziehbaren Schrittfolgen in Schwung. Cardio Elemente gepaart mit Aerobic Moves.

Referent: Kai Bollinger

WS 8/14 Stabilisationstraining mit dem Jacaranda Ball

Das Bewegen, Halten und Kontrollieren des Jacaranda Balls fördert gleichzeitig mehrere Sinne, stabilisiert und trainiert die Muskeln.

Übungen aus dem Pilates, Wirbelsäulen- und Funktionaltraining werden durch ihn noch anspruchsvoller. Auch der zusätzliche Einsatz von Step und Co. bringt Abwechslung und Spaß in den Kurs.

Referent: Daniela Ripperger

WS 9 Step Explosion

Miranta zeigt Dir mit einer geballten Ladung Spaß und Motivation eine dynamische Choreografie mit einem perfekten, gut nachvollziehbaren Aufbau. Der Weg ist das Ziel!...mit einem grandiosen Finale!

Referent: Miranta Tzivras

WS 11 Myofascial Release

Hierbei handelt es sich um eine körpertherapeutische Einzelbehandlung mit der Faszienrolle. Durch das Ausrollen tief sitzender Bindegewebsrestriktionen wird über das Faszien-system ausgleichend auf den gesamten Organismus eingewirkt, um ihm zu neuer Vitalität und Balance zu verhelfen. Desweiteren wird die Regenerationszeit verkürzt, die Körperwahrnehmung und Beweglichkeit wird verbessert, sämtliche Stoffwechselprozesse werden aktiviert.

Referent: Daniela Ripperger

WS 12 Step Journey

Let me take you on a journey in die Step-Welt!

Sowohl geradlinige Bewegungen als auch kreative Ideen aus dem Bereich Funk, Jazz und Latin sind in dieser Choreografie enthalten.

Gute Reise!

Referent: Miranta Tzivras

WS 16 Qi Gong

Es handelt sich hierbei um eine Entspannungsmethode aus China. Die Ausführung der einzelnen Übungen führt in den „natürlichen Zustand“, in dem wir vollkommene Verbindung zu unserer inneren Kraft-Quelle erlangen.

Die Übungen sind ganzheitlich, d.h. alle Gelenke, Muskeln und Faszien werden gleichzeitig bewegt - die Energie fließt!

Referent: Daniela Ripperger

WS 17 Dancing Balance

Tanzen mal anders! Weiche und fließende Bewegungen kombiniert mit ganzheitlichen Technik-, Atem- und Kräftigungsübungen eröffnen ganz neue Bewegungserfahrungen. Komplizierte Choreografien sind hier fehl am Platz. Feel the flow!

Referent: Miranta Tzivras

Termin	Samstag, 13. April 2019
Ort	67269 Grünstadt, TSG-Halle, Asselheimer Str. 19a
Zeit	9.00 bis 16.30 Uhr
Teilnehmergebühr	62 € mit GYMCARD, 70 € ohne GYMCARD, 110 € Nichtmitglieder Frühbucher bis 20. März 2019 nur für Mitglieder: 52 € mit GYMCARD, 60 € ohne GYMCARD
Teilnehmerkreis	Alle Aerobic- und Fitnessfans, Trainer und Übungsleiter keine Vorkenntnisse erforderlich
Lizenzverlängerung	8 LE für die Profile Fitness & Gesundheit, Fitness & Aerobic, Breitensport, DTB-Aerobic-Trainer Basic und DTB Step-Trainer-Basic
Verpflegung	Es werden Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen angeboten.
Bitte mitbringen	Unterlage/Matte, separate Hallenschuhe, Step
Anmeldung nur schriftlich oder Gymnet	Mit nachfolgendem Formular: Pfälzer Turnerbund, Turnerweg 60, 76855 Annweiler anettedahler@pfaelzer-turnerbund.de , Fax 06346 - 3006929 www.events.dtb-gymnet.de