

Kursbeschreibungen Hochkönig 2012

Presenterin Miranta:

- Dance Explosion (60min) -

Eine Choreographie aus heißen Moves, die tanzorientierte Teilnehmer begeistern werden. Eine Mischung der Extraklasse mit einem Finale, indem Du Dich wie ein Popstar fühlst!

- Step Journey (60min) -

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 Choreographie enthalten. Gute Reise!

- Step it Twice (60min) -

Hier wirst Du das kreative Arbeiten mit zwei Steps erfahren. Fließende Übergänge von einem zum anderen Step lassen diese Stunde zu einem Erlebnis der besonderen Art werden!

- Latin Vibrations (60min) -

Eine tanzorientierte Stunde mit leidenschaftlichen Bewegungen kombiniert mit heißen Latinorhythmen.

- Step Pure (60min) -

Herz-Kreislauftraining mit dem Step, nachvollziehbare Choreographie und viel Spaß durch einen guten Aufbau.

- Dancing Balance (60min) -

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

Presenter Adriano:

- Step Sensation (60min) -

Herz-Kreislauftraining mit dem Step, nachvollziehbare Choreographie und viel Spaß durch einen logischen, symmetrischen Aufbau.

- Step im $\frac{3}{4}$ Takt (60min) -

Der fließende $\frac{3}{4}$ Takt, die rhythmischen Melodien und die daraus entstehenden sehr weichen, weiten und körperöffnenden Bewegungen, verbunden mit einer spannenden Choreographie, trainieren das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, wirken mentalen und körperlichen Spannungen entgegen und machen Freude an der Bewegung.

- Stretch and Relax auf der Alm (45min) -

Hier ist das Ziel die beanspruchten Muskelgruppen langsam und angenehm zu dehnen um danach den Tag mit einer mentalen Entspannungseinheit abzurunden

- Easy Aerobic (60min) -

Nachvollziehbare, leichte Aerobic-Choreographien kombiniert mit Hi / Lo Schritten und Motivation pur.

- Flexibar (60min) -

Der FLEXI-BAR ist ein Schwingstab, der etwa anderthalb Meter lang ist und aus Fiberglas besteht. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine Beanspruchung der tief liegenden Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen. Ein andere Herausforderung im Bereich der Kräftigung!

- Step Ideas (60min) -

Choreographie-Ideen um das Thema Step; ein Motivations-Cocktail für alle Teilnehmer.

Presenter Roman:

- BBP Moves (60min) -

Kräftigungsübungen für die gefragten Muskelgruppen Bauch, Beine, Po die sowohl fordern, für jeden umzusetzen sind und durch den Einsatz von Bewegungselementen aktiv das Herz-Kreislauftraining fördern.

- House Moves (60min) -

Eine tanzorientierte Stunde, welche auf Grundsritten aus dem Aerobic aufbaut wird und erlernbare Elemente aus Jazz, Funk und HipHop einfügt. Housebeats unterstreichen dieses motivierende Kursformat.

- Step Intervall (60min) -

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining durch den Einsatz der Intervallmethode. Die Stunde beinhaltet einen Wechsel mit festgelegten Zeiteinheiten um mit Stepchoreographie die Ausdauer und mit Hilfsmittel wie Tube oder Kurzhantel die Kraft zu trainieren!

- Guten Morgen Hochkönig - Workout auf der Alm (45min) -

Durch die Umsetzung auf der Alm am Hochkönig, wird ein Workout am Morgen sicherlich ein besonderes Erlebnis!

- Deutsche Schlagerparade (60min) -

Purer Spaß mit Schlagermusik und einfachen, witzigen und kreativen Aerobicschritten. „Tanze Samba mit mir „ lässt grüßen!

- Stability Workout (60min) -

Umsetzungen von Kraftübungen, die einer hohen Eigenstabilität bedürfen. In Kombination mit gewohnten Übungen entsteht hier ein guter, körperlicher Anspruch mit effektivem Arbeiten.

- Stretch and Relax auf der Alm (45min) -

Hier ist das Ziel die beanspruchten Muskelgruppen langsam und angenehm zu dehnen um danach den Tag mit einer mentalen Entspannungseinheit abzurunden.
