

Kursbeschreibungen Makadi Bay 2012

Presenterin Miriam:

- Toning Elements (60min) -

Jeweils zwei Kraftübungen werden mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen aufgebaut, so dass jeder für sich seine eigene Trainingsintensität in dieser Stunde findet.

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

Der fließende 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.

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

Der fließende 3/4 Takt, die rhythmischen Melodien und die daraus entstehenden sehr weichen, weiten und körperöffnenden Bewegungen eröffnen auch hier völlig neue Möglichkeiten bezüglich Kräftigungsübungen und der daraus erfolgenden Intensität. Eine andere Art der Toningstunde.

- Step Cut and Go (60min) -

Durch den Einsatz unterschiedlicher Schneidetechniken erhält diese Stepstunde eine ganz „neue“ koordinative Herausforderung, ohne dass der Spaß an Choreographie in den Hintergrund gerät.

- Guten Morgen Makadi Bay - Workout am Beach (45min) -

Durch die Umsetzung am Strand von Makadi Bay, wird ein Workout am Morgen sicherlich ein besonderes Erlebnis!

- New Age Dance – Dance / Aerobic im $\frac{3}{4}$ Takt (60min) -

Aerobic/Dance im $\frac{3}{4}$ Takt ist wie Tanzen auf den Wolken. Neue Schritte und andere Schrittkombinationen. Lass dich von einem ganz neuen Bewegungsgefühl überraschen!

- New Age Flow - Relax im $\frac{3}{4}$ Takt (45min) -

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

Presenter Adriano:

- Step Ideas (60min) -

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

- 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 tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen. Ein andere Herausforderung im Bereich der Kräftigung!

- Easy Aerobic (60min) -

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

- Flexibar – Rückenspecial (60min) -

Die hier ausgewählten Übungen mit dem FLEXI-BAR haben die Hauptaufgabe, die Rückenmuskulatur mit einzubeziehen und entsprechend zu kräftigen!

- Step Sensation (60min) -

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

- Stretch and Relax (45min) -

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

- 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.

Presenter Roman:

- 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.

- Guten Morgen Makadi Bay - Workout am Beach (45min) -

Durch die Umsetzung am Strand von Makadi Bay, wird ein Workout am Morgen sicherlich ein besonderes Erlebnis!

- House Moves (60min) -

Eine tanzorientierte Stunde die auf der Grundschriffe aus dem Aerobic aufbaut und erlernbare Elemente aus Jazz, Funk und HipHop einfügt. Housebeats unterstreichen dieses motivierende Kursformat.

- Stretch and Relax (45min) -

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

- 70/80er Dance (60min) -

Diese tanzorientierte Stunde integriert Grundschriffe aus dem Aerobic. Hierzu kommen erlernbaren Elemente aus den Tanzrichtungen der 70/80er. Entsprechend unterstreicht die Musik aus diesen Jahren dieses motivierende Kursformat!

- Deutsche Schlagerparade (60min) -

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

- Workout mit dem Step (60min) -

Das Step kennt man nicht nur von motivierenden Choreographiestunden sondern auch als ein effektives Hilfsmittel für Kräftigungs-Stunden. Ein anspruchsvolles und motivierendes BodyComplete Workout für Alle!
