

Stundeninhalte STEP/DANCE & WORKOUT

09⁰⁰-10⁰⁰ ZUMBA!

Mr. Hipshaker IVAM zeigt Euch den Trend. Gehe mit und lass dich vom lateinamerikanischen Workout begeistern! Vamonos, Partytime, wake up time!

10¹⁵-11¹⁵ Magic Step

Wie kann ein Step, Musik und Bewegung Dich total begeistern? Balazs wird es Dir zeigen und alles „Stein für Stein“ aufbauen mit cooler Choreo und Superstimmung!

11³⁰-12³⁰ Stand up & Dance!

Erlebe eine Aerobic/Dance Stunde voller Energie und Spaß! Neue Schrittkombinationen und geniale Musik bringen Dich zum Jubeln!

12⁴⁵-13⁴⁵ BODY SKILLS®!

Trainieren wie die Profis! Funktionelles Body Weight Training mit optimaler Form und Funktionsverbesserung. Athletische Bewegungsmuster und Techniken werden trainiert. Finale, Athletik- Stoffwechsel, Stärke, Ziele erreichen.

14³⁰-15³⁰ Step Revolution

Die neuesten Ideen verbunden mit den angesagtesten House-Beats sorgen für eine Step Revolution. ...join the groove!

15⁴⁵-16⁴⁵ Dance Aerobic

Mit neuesten Beats der House-Music zeigt Dir Balazs showreife und kreative Choreos mit Warmup. Die Übergänge sind fließend und so ist der Aufbau professionell mit viel Input, Spaß und BALAZS!

17.00-18.00 Dance-Step

Tänzerische Bewegungen kombiniert mit-Step Elementen – eine Herausforderung, die verbunden mit einheizender Musik und klarem Aufbau zu einem wahren Erlebnis wird.

09⁰⁰-10⁰⁰ Bodyforming

Figur verändern, Haltung verbessern, den Bauch flach machen, den Rücken stabilisieren, die Gelenke entlasten. Corinna zeigt effektive, motivierende und abwechslungsreiche Workout Übungen mit u.a TOGU Rolle & Brasil.

10¹⁵-11¹⁵ Bauch Beine Po XCO® Shape/FLEXI-BAR®

Neue Workout Ideen für ein sehr beliebtes und immer gut besuchtes Stundenbild: Bauch, Beine, Po. Diesmal werden kreative Übungen gezeigt mit XCO® Shape und FLEXI-BAR®.

11³⁰-12³⁰ AIREX®

BeBalanced! Basic
Erste Schritte auf dem AIREX® Balance-pad. Die zentralen Themen des Trainings sind Propriozeption, Sensomotorik, Koordination, Wahrnehmung und Bewegungssteuerung.

12⁴⁵-13⁴⁵ Ab-Solution TOGU

Die (Er-) Lösung in Bauchmuskelltraining. Der Wunsch nach einem flachen Bauch treibt viele unserer Teilnehmer in die Kurse. Spüre die Effektivität des Ab-Solution-Trainingskonzepts! Mit Einsatz des Dynair® XXL als Bereicherung.

14³⁰-15³⁰ AIREX®

BeBalanced!® Profi
Stabilisationstraining mit Zusatzgeräten wie FLEXI-BAR® und XCO-TRAINER®. Training auf dem Balance-pad. Angepasst auf eine perfekte Groupfitnessstunde zeigt sich die Vielseitigkeit des AIREX® Balance-pad Elite.

15⁴⁵-16⁴⁵ Rücken & Bauch

TOGU Feel Redondo, eine Stunde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, viel Auswahl aus präzisen Übungen. Erlebe wie der Ball mal angenehm unterstützt und Dich dann wieder bis an Deine Trainingsgrenzen heran herausfordert!

17.00-18.00 FLEXI-BAR® BEST AGER Fit 40+

Training ist die Lösung, um möglichst lange aktiv, gesund und leistungsfähig zu bleiben, oder zu werden. Barbara zeigt Dir wie dieses Training erfolgreich und abwechslungsreich gestaltet werden kann für Teilnehmer ab 40.

Stundeninhalte YOGA Workshops 75min.

10³⁰- 11⁴⁵ ChiYoga Flow Basic.

Bei ChiYoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga, der den traditionellen indischen Yoga in die heutige Zeit überträgt und an die Bedürfnisse des Menschen der westlichen Gesellschaft anpasst. Charakteristisch für diesen Stil sind wellen- und spiralförmige Bewegungen, die die Grundrhythmen des Lebens aufgreifen. Die konzentrierte, kontinuierliche Wiederholung von sich ergänzenden Übungen sowie das Synchronisieren von Atmung und Bewegung wirken harmonisierend und ermöglichen das Erlebnis von „Flow“ – ein engagiertes und gleichzeitig müheloses Tun.

12⁰⁰-13¹⁵ ChiYoga, für starke Körpermitte.

Diese ChiYoga Praxiseinheit basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung, sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Die Flows ermöglichen eine optimale Feinabstimmung von Muskelkraft und Entspannung. Zentrierung, Kraft, Balance und Bewegungsfluss komponiert zu einem einzigartigen, fließenden Übungsprogramm, das Körper und Geist verbindet.

14⁰⁰-15¹⁵ Vinyasa power Yoga all level.

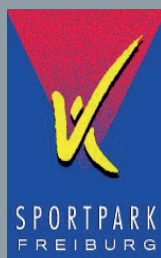
entstanden Anfang der 80er Jahre in den USA (Vorreiter waren Bryan Kest aus LA und Beryl Bender Birch aus New York, sowie Baron Baptiste aus Boston). Es ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden. Vinyasa Power Yoga vermag es, die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik zu schlagen. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und auch schweißtreibend. Vinyasa Power Yoga beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

15³⁰-16⁴⁵ ChiYoga, für eine entspannte und gelöste Schulter-Nacken-Region.

Fehlhaltungen, einseitige - vorwiegend sitzende - Tätigkeiten in der Freizeit sowie zu wenig Bewegung sind heute der Grund für die viele Beschwerden im Schulter-Nackengebiet. In dieser Yoga-Praxis erlebst du, wie du mit einfachen, schönen Bewegungsabfolgen, Entspannung, einer optimalen Ausrichtung des Körpers und Organisation des Schultergürtels den überlasteten Schulter-Nackengebiet lösen und nachhaltig entlasten kannst. Die Flows bringen den Körper wieder in einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand und beruhigen den Geist.

17⁰⁰-18⁰⁰ Restorative flow Yoga

Hier verschmelzen sanfte Vinyasa Flows mit ausschließlich regenerierenden und lösenden Asanas mit der bewussten mentalen Ausrichtung auf Akzeptanz, Freiheit und Demut. Der Körper wird sanft von Blockaden gelöst, der Geist fokussiert, „entschleunigt“ und tief entspannt. Bewusst praktizierte Affirmationen helfen, die Meditation in Bewegung ganzheitlich zu erfahren.



Veranstalter: P. Schoenmaker
www.patrickschoenmaker.de
email: info@patrickschoenmaker.de
Hotline: 0171-5367256

Veranstaltungsort:
Ensiseimer Straße 5
79110 freiburg im Breisgau
Tel: 0761 83404

Rücktrittsbestimmungen: Jeder Rücktritt muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Dafür wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25,- € erhoben. Ein Rücktritt ist nur bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Für Rücktritte ab dem 14en Tag vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Veranstaltungsgebühr zu zahlen. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per Email.

AERO kongress

4. März 2012

€59

Frühbucher bis
30.11.2011

incl YOGA Workshops
VINYASA & Chi-Yoga

SEBASTIAN PIATEK
BALAZS FÜZESSY
BARBARA KLEIN
LUCIA NIRMALA SCHMIDT
IVAM DA SILVA
KARO WAGNER
CORINNA MICHELS-PLUM

freiburg

powered by:



www.patrickschoenmaker.de

STUNDENPLAN:

Step/Dance HALLE 1

- 09.00 - 10.00 ZUMBA Ivam
- 10.15 - 11.15 Magic Step, Balazs
- 11.30 - 12.30 Standup & Dance! Sebastian
- 12.45 - 13.45 BODY SKILLS®, Balazs
- 14.00 - 14.30 Mittagspause**
- 14.30 - 15.30 Step Revolution, Sebastian
- 15.45 - 16.45 Dance Aerobic, Balazs
- 17.00 - 18.00 Dance Step, Ivam

Workout/Toning HALLE 2

- 09.00 - 10.00 Bodyforming TOGU Rolle & Brasil Corinna
- 10.15 - 11.15 Bauch Beine Po XCO®, FLEXI-BAR®, Barbara
- 11.30 - 12.30 AIREX® Be-Balanced® Basics, Barbara
- 12.45 - 13.45 AB-Solution Bauch TOGU Dynair XXL, Corinna
- 14.00 - 14.30 Mittagspause**
- 14.30 - 15.30 Be-Balanced® Professional, Barbara
- 15.45 - 16.45 Rücken & Bauch TOGU FeelRedondo Corinna
- 17.00 - 18.00 FLEXI-BAR® 40+ Barbara

Yoga WORKSHOPS! HALLE 3

- 10.30 - 11.45 ChiYoga Flow Basic, Lucia
 - 12.00 - 13.15 ChiYoga für eine Starke Körpermitte, Lucia
 - 13.30 - 14.00 Mittagspause**
 - 14.00 - 15.15 Vinyasa Power Yoga All Level, Karo
 - 15.30 - 16.45 ChiYoga für eine entspannte und gelöste Schulter-Nacken-Region, Lucia
 - 17.00 - 18.00 Restorative Flow Yoga, Karo
- Pro Workshop 75 min!

Bitte Stunden ankreuzen wegen Platz- und Gerätereservierung!

Änderungen vorbehalten!

ANMELDUNG:

Vor- und Nachname:

Adresse

email:

Preise

pro Pers.	Gruppen ab 5 Pers.
bis 30.11.11	59,-€
bis 31.01.12	69,-€
ab 01.02.12	89,-€

Alle Preise zzgl. MWST

Überweisungskonto:
Spartkasse Freiburg
BLZ 68050101 Konto: 23133772
Kontoinhaber: P. Schoenmaker

Bitte Anmeldung schicken an: P. Schoenmaker, Birkenweg 4, 77974 Kürzel, Fax: 07821-51944 oder Email: info@patrickrschoenmaker.de

INTERNATIONALE TOP REFERENTEN:



Sebastian Piatek

Der internationale TOP-Presenter begeistert die Menschen mit seiner temperamentvollen, mitreißenden und humorvollen Art. 2003 Titel „Bester IFAA Master Instruktor“, innerhalb kürzester Zeit in über 15 Ländern auf den weltweit größten Bühnen herzlich willkommen geheißen.



Corinna Michels-Plum

Groupfitness-Master-Trainer (DTB), TOGU®, Master Educator, Ausbildungsleiterin der DTB Akademie für GroupFitness-Trainer in Karlsruhe, diplomierte Stretching Instruktorin, Personal Food Coach & Fachbuchautorin und 4more-education Ausbilderin.



Lucia Nirmala Schmidt

Inhaberin von BodyMindSpirit, ist u.a. Bewegungspädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Pilates-Trainerin, Atemtherapeutin und Buchautorin. Stets am Puls der Zeit hat sie die europäische Fitness-Szene massgeblich beeinflusst und mit ihrer Arbeit viele ihrer Kolleginnen und Kollegen geprägt und inspiriert.



Karo Wagner ist Inhaberin der VINYASA Power Yoga Akademie. In den USA von namhaften Meistern wie Bryan Kest ausgebildet, gründete sie ihre Ausbildungsakademie und bildet seither mit ihrem Team erfolgreich aus. Die VINYASA Ausbildungsreihe ist von der amerikanischen Yoga Alliance (AYA) zertifiziert.



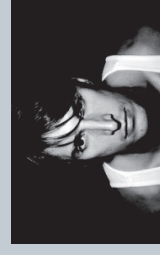
Barbara Klein

Ist internationale Top-Presenterin, NIKE Athletin, Sport-Physiotherapeutin, Autorin, langjährige Ausbilderin, Personal Trainerin und Geschäftsführerin der FLEXI-SPORTS GmbH. Mit ihrer charmante Art begeistert Sie jedes mal wieder die Teilnehmer auf Kongressen in Europa und den USA!



Ivam Vaz da Silva

Ist in Brasilien geboren und entdeckte in dieser Kultur schon als Kind die dort weit verbreiteten Tanzstile. Seit 2004 lebt Ivam Vaz da Silva in Deutschland und begeistert auch hier die Aerobic und Fitness-Szene. Neben der Arbeit in unterschiedlichen Fitness-Studios ist Ivam auf verschiedenen Aerobic-Conventions auf der Bühne zu sehen.



Balázs Flüzessy

Gehört zu den gefragtesten & hottest Präsentern der neuen Generation und hat in den meisten europäischen und in einigen asiatischen Ländern auf Kongressen unterrichtet! Sein Ziel ist es, das Publikum zu inspirieren und dessen Kreativität zu fördern. Eine unglaubliche Ausstrahlung gemischt mit perfektem Aufbau, außergewöhnlichen Ideen, supergute Musik und coolen Moves... Balazs wird Dich Begeistern!