C2 Dance-Inferno

Kai Bollinger

Eine Dancestunde zum Grooven. Basic Elemente von internationalen Dance-Styles werden zu einer coolen Choreografie. Let's get funky!

C3 Functional Fit Step

Kirsten Riedel

Wir holen das Step aus der Mottenkiste - ohne Choreografie-Erarbeitung nutzen wir das Step sowohl zum Cardio- als auch Workout-Training. Mehrdimensionales Arbeiten über funktionelle Muskelketten nutzt das Brett auch als Handgerät und "Bank". Step-Erfahrung nicht notwendig.
Material: Step, Matte

D1 Nudelsuppe macht Fit

Sandra Thome

Mit den knallbunten Schaumstoffschlangen effektiv Herz-Kreislauf und Muskulatur trainieren. Lachen nicht ausgeschlossen.
Material: lange Poolnudeln, Matte

D2 Brasil trifft Fatburn

Kai Bollinger

Brasils eignen sich hervorragend für präventives Training und die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Mit Fatburn wird die Kondition verbessert und das Training kurbelt den Fettstoffwechsel an. Der Mix macht die perfekte Brasil-Fatburn-Stunde.

D3 Intervall Power Workout Low Impact

Kirsten Riedel

Dieses Intervalltraining kommt als "Low Impact" Variante ohne Sprünge aus und ist daher etwas schonender für Gelenke, Bandstrukturen und Beckenboden. Für alle Übungen werden Varianten vermittelt, sodass individualisiert trainiert werden kann.
Material: Matte

Meldeverfahren / Kosten / Kontakte

Umfang: 6 LE zur Lizenzverlängerung

Kosten: Tagespreis 89 € mit Gymcard / Mitglied STB-Verein
Gruppenpreis ab 4 Personen 79 €
Tagespreis 99 € ohne Gymcard
Gruppenpreis ab 4 Personen 89 €

Meldungen unter: www.dtb-gymnet.de oder per Meldebogen
(Bearbeitungsgebühr 5 €)

Lehrgangsnummer: 1500
Meldeschluss: 01.04.2024

Kontakte:
Giovanna Karle, Tel. 0681 / 3879 234
Norman Spaniol, Tel. 0681 / 3879 276
Mail: bildungswerk@stb.saarland / www.stb.saarland

GYMWELT

Fitness & Functional Convention

Spaß, Energie & Power

13. April 2024

Sportcampus Saar Saarbrücken

Für Übungsleiter*innen, Trainier*innen / Interessierte

STB SAARLÄNDISCHER TURNERBUND
AuF leben AKTIV UND FIT
ein Leben lang Fit & Vital

09:30 Uhr Begrüßung & Eröffnung

Uhrzeit	WS A1	WS A2	WS A3
10:00 - 11:15 Uhr	**High-Intensity Weight Training** Melina Walter	**Towel-Workout® by Kai Bollinger** Kai Bollinger	**Power Beats by Drums Alive** Kirsten Riedel
	WS B1	WS B2	WS B3
11:30 - 12:45 Uhr	**Bauchkiller plus** Sandra Thome	**Aerobic Fatburn** Kai Bollinger	**Drumbata/Intervall by Drums Alive** Kirsten Riedel
	WS C1	WS C2	WS C3
13:30 - 14:45 Uhr	**Fit mit Supersatz** Sandra Thome	**Dance-Inferno** Kai Bollinger	**Functional Fit Step** Kirsten Riedel
	WS D1	WS D2	WS D3
15:00 - 16:15 Uhr	**Nudelsuppe macht fit** Sandra Thome	**Brasils trifft Fatburn** Kai Bollinger	**Intervall Power Low Impact** Kirsten Riedel

A1 High-Intensity Weight Training

Melina Walter

Der Workshop bietet ein intensives und effektives Training, das darauf abzielt, Kraft und Ausdauer zu steigern. Es werden Techniken für das Training mit Gewichten vermittelt, um die individuellen Fitnessziele und die persönliche Leistung zu maximieren.

A2 Towel-Workout® by Kai Bollinger

Kai Bollinger

Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Wir benötigen nur ein Handtuch und los geht's mit dem Konzept von Kai. Für ein effektives Training benötigen wir keine teure Ausstattung. Das Towel-Workout® ist eine tolle Möglichkeit unsere Fitness zu erhalten, Kraft und Stabilität aufzubauen und unser Wohlbefinden zu steigern.

A3 Power Beats by Drums Alive

Kirsten Riedel

Das intensive Cardio- und Kraftausdauertraining mit großem "fun factor" - während der Erarbeitung der Trommel-Fitness-Choreografie, bei der Aerobic-Schritte mit Trommelschlägen kombiniert werden, kommt selbst das Nervensystem auf Hochtouren, Stress wird abgebaut und man wird eins mit dem Rhythmus.

Material: Drum Set

B1 Bauchkiller Plus

Sandra Thome

Auf Fatburner Cardio-Moves zur maximalen Fettverbrennung folgen herausfordernde Kräftigungsübungen zur Stärkung des Core-Bereichs.

Material: Matte

B3 Drumbata/Intervall by Drums Alive

Kirsten Riedel

Erlebe Drums Alive® im Intervalltraining, ohne Choreografie-Erarbeitung, energetisch, effektiv und euphorisierend. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Material: Matte

B2 Aerobic Fatburn

Kai Bollinger

Dieses Cardio-Aerobic-Training verleiht mit einfachen, nachvollziehbaren Schrittfolgen den optimalen Schwung - Cardioelemente gepaart mit Aerobicfeeling.

C1 Fit mit Supersatz

Sandra Thome

Zwei Übungen werden im Wechsel ausgeführt ohne erholende Pause. Das Supersatz-Training dient dem schnellen Muskelwachstum und Kraftaufbau bei minimalem Zeitaufwand.

Material: Kurzhantel, Matte