

WORKSHOP SPECIAL am 10. Oktober 2020

im Sportzentrum der TSG Söflingen an der Harthäuser Straße 99



Söflingen
1864



dancit®

 **YAB**
YOUR ACTIVE BODY.



XCO®
TRAINER


bodyART

Anmeldung

Kosten:

Frühbuchertarif: 30 €
am 10.10.2020: 45 €

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular unter Angabe der Kursnummern aus und schicken Sie dieses an die Geschäftsstelle der TSG Söflingen. Ich gebe die Einwilligung gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen geschützten Daten. Anmeldungen werden nach dem Eingang bearbeitet. Achtung, begrenzte Plätze! Ihre Anmeldung ist verbindlich, wenn die Gebühr in bar bezahlt oder vom Girokonto abgebucht wurde. Eine Rückerstattung der Gebühr ist nicht möglich, Sie können jedoch eine Ersatzperson benennen. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung. Hiermit melde ich mich für den **10.10.2020** verbindlich an.

Workshop-Nr.: ____ ____ ____

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift (ggf. des Erziehungsberechtigten):

- Die Gebühr liegt in bar bei.
- Die Gebühr soll abgebucht werden.

Kontoinhaber/in:

IBAN: DE ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____

Unterschrift Kontoinhaber/in:

Information zu Corona

Aufgrund der sich aktuell schnell verändernden Situation ist es schwierig eine definitive Aussage zu treffen, ob wir das Workshop Special stattfinden lassen können und behalten uns somit eine kurzfristige Absage vor.

Folgende Corona-Hygiene-Regeln müssen eingehalten werden:

- bitte unbedingt ein **eigenes Handtuch** sowie eine **eigene Gymnastikmatte** bei entsprechendem Kurs mitbringen.
- Hände bitte vor und nach dem Workshop in den öffentlichen Toiletten reinigen oder am Spender desinfizieren.
- den Anweisungen des Personals bzw. den verantwortlichen Trainer*innen ist Folge zu leisten.
- alle Sportler*innen bestätigen mit ihrem Besuch der TSG Sportstätten und Sportanlagen, dass sie die Regeln gelesen und zur Kenntnis genommen haben.
- kein Zutritt für Sportler*innen mit Erkältungssymptomen bzw. die Kontakte zu infizierten Personen hatten.

Bitte beachten:

Es findet **kein** Verkauf von Getränken und weiteren Produkten an der Fitness-Theke statt! Eine Spind-Nutzung ist nicht möglich!



14.00 - 15.00 Uhr

deepWork™
Ivam Da Silva

A1

House Dance
Michael Dela Cruz

B1

Functional Experience
Enzo Masaracchio

C1

15.15 - 16.15 Uhr

dancit® FITNESS
Yvonne Albanese
mit dancit® Team

A2

YAB Fitness
Michael Dela Cruz

B2

Power Yoga
Marta Chmara

C3

16.30 - 17.30 Uhr

bodyART®
Ivam Da Silva

A3

dancit® MOVE
Yvonne Albanese
mit dancit® Team

B3

XCO®
Tanja Geiger

C2

Information

Geben Sie auf dem Anmeldeformular bitte immer die jeweiligen Workshop-Nummern mit an.

**Wir weisen Sie darauf hin, dass während der Veranstaltung
Foto- sowie Videoaufnahmen gemacht werden.**

Presenter



Ivam Da Silva

- International Dance und Fitness Presenter, IFAA Master Instructor
- Capoeira Meister
- deepWork™ Trainer
- bodyART® Trainer
- Aerobic, Dance, Latin Moves



Michael Dela Cruz

- Diplom Sport-Fitness Ökonom
- seit mehr als 20 Jahren in der internationalen Fitnessbranche tätig
- internationaler Presenter in Europa und Asien
- Ausbilder und Repräsentant von KamiBo® und Shadowboxer Performance®
- seit mehreren Jahren Personaltrainer für namhafte Kunden aus allen Bereichen



Marta Chmara

- Diplom Fitnessökonomin
- lizenzierte TRX® und deepWork™ Trainerin
- Cardio- und Athletik-Trainerin
- seit 17 Jahren hauptberuflich in der Fitnessbranche tätig



Tanja Geiger

- seit mehr als 30 Jahren Unterrichtserfahrung
- Diplom Group Fitness Instructor & ÜL Gymnastik und Tanz
- Instruktor für NIKE Fighting Fit, ShadowBoxer, deepWork™, XCO®, M.A.X.®, TRX®
- Trainerin für Brasil®, BallOoning®, Pilates, Cycling, BodyPump, Flexi-Bar
- Robinson Wellfit Team Fuerteventura



Yvonne Albanese

- dancit® Master- und Groupfitnesstrainerin
- ehemalige Turnier- und Formationstänzerin Standard und Latein
- Tanzsporttrainerin Standard, Latein, Tango Argentino, HipHop, Modern
- Tänzerin der ratiopharm ulm DANCERS (2013-16)
- diverse TV Auftritte (ZDF Fernsehgarten, PUR, HSE24 mit Detlef Soost, uvm.)



Enzo Masaracchio

- Physiotherapeut
- Fitness- und Personaltrainer
- Functional Expert Trainer
- Sling Trainer
- Fascial Fitness Trainer

Stundenbeschreibung

Kurs A1 mit Ivam Da Silva

deepWork™

Was ist deepWork™

deepWork™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWork™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWork™ Übungen sind simpel und nicht kompliziert vorchoreographiert. Man macht sie einfach, ohne groß darüber nachzudenken. Toll ist, dass jeder sein eigenes Tempo und die Intensität bestimmen kann. So folgt man zwar einem anderen Rhythmus als die übrigen Teilnehmer, wird aber von der Musik mitgerissen und geht an seine persönlichen Grenzen.

Das Besondere an deepWORK™

Muskelkater ist nach einer Stunde deepWork™ vorprogrammiert. Die funktionellen Übungen trainieren die tiefliegende Muskulatur und sorgen für Schmerzen im ganzen Körper. Selbst wer schon viele BBP-Kurse besucht hat, wird einen Großteil der Übungen nicht kennen. Durch die Abwechslung von Kraft- und Ausdauerelementen trainiert man im Intervall, was die Fettverbrennung richtig in Schwung bringt. In einer Stunde deepWork™ können bis zu 600 kcal verbrannt werden.

Kurs A2 mit Yvonne Albanese und dancit® Team

dancit® Fitness

Für wen eignet sich dancit® Fitness?

Unabhängig vom Alter oder Fitnessstand ist dieser Workshop für alle geeignet, die die Schrittfolgen der Tänze aus den vorherigen Leveln (dancit® STARTER und dancit® MOVE) schon kennen. Und natürlich für jeden, der seinen Körper optimal in Form halten will und gezielt Körperstellen definieren möchte.

Was erwartet mich?

Getanzt werden alle Tänze aus den vorherigen Schwierigkeitsstufen. Erstmals lernst du in diesem Level die Tänze Tango und Slowfox kennen. Auch das Level dancit® PRO wird durch die einzelnen Fitnessbausteine toneit Fitness (Brust, Bizeps, Trizeps, Schultern), twistit Fitness (Stärken der Körpermitte, intensives Cardio Training) sowie kickit Fitness (Stärken der Beine) unterstützt.

Es werden dancit®-Musikchoreographien zu bestimmten Liedern einstudiert. In diesem Level tanzt du wie die Stars bei „Let's Dance“. Erlebe die ultimative dancit® Erfahrung!

Kurs A3 mit Ivam Da Silva

bodyART®

bodyART® ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital!

Kurs B1 mit Michael Dela Cruz

House Dance

House Moves by Michael Dela Cruz ist ein spezielles Tanz-Training aus HipHop-, House-, Jazzdance- und lateinamerikanischen Schritten, gemixt mit klassischen Aerobic-Elementen. Diese Class steigert deine Kondition, kurbelt die Fettverbrennung an und verleiht dir insgesamt ein besseres Rhythmus- und Körpergefühl - Team-Spirit und Party Feeling inklusive!

Du denkst, Dance Aerobic ist nur was für Frauen? No way! Hier kann jeder mitmachen, der Rhythmus im Blut hat, seinen Kreislauf in Schwung bringen will und evtl. ein paar Kilos verlieren möchte. Übrigens: Durch die verschiedenen Schritte und Choreographien bringst du auch deine geistige Leistungsfähigkeit auf Hochtouren!

Kurs B2 mit Michael Dela Cruz

YAB Fitness

DAS REVOLUTIONÄRE 3-IN-1 HANTELSYSTEM und bekannt aus dem RTL-Format „Höhle der Löwen“ YABs sind innovative Trainingsgewichte, die aufgrund ihrer Form und unterschiedlichen Greif- und Haltevariationen verschiedenste Einsatz-Möglichkeiten schaffen und Trainingsreize setzen.

Die Hebelkraft macht es möglich: Drei verschiedene Griffstellungen erzeugen mit einer Hantel drei unterschiedliche Gewichte. Die Gewichtsveränderung beträgt ca. 20%.

Unser Tipp: Nimm nicht zu viel Gewicht. YABs haben es in sich.

Revolutionär ist auch die Befestigungs-Möglichkeit am Fuß mit dem YAB.BELT. Dadurch ergeben sich ganz neue Trainingsmöglichkeiten der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Kurs B3 mit Yvonne Albanese und dancit® Team

dancit® MOVE

Für wen eignet sich dancit® MOVE?

Für jeden geeignet, der die Schrittfolgen von dancit® Starter schon kann. Mit der richtigen Motivation und Spaß an neuen Tanzrichtungen, spielen Alter und Fitnessstand keine Rolle.

Worauf wartest du noch? Was erwartet mich?

Neben allen Tänzen aus dem Level dancit® STARTER, lernst du hier den schwungvollen Quickstep und den Swingtanz Lindy Hop. Zusätzlich werden die einzelnen Fitnessbausteine toneit MOVE (Brust, Bizeps, Trizeps, Schultern), twistit MOVE (Stärken der Körpermitte) sowie kickit MOVE (Stärken der Beine und intensives Cardiotraining) in das Training integriert. Im Level dancit® MOVE begegnen dir ein effektives Training für jedermann sowie freiere und komplexere Choreographien, die ein neues dancit® Feeling erschaffen und dich ganz neu herausfordern.

Kurs C1 mit Enzo Masaracchio **Functional Expert Training**

In diesem Training wird sowohl Ausdauer, Koordination als auch in bestimmten Maßen das Muskelwachstum angesprochen. Durch sich immer ändernde aber im Kern gleichbleibende Übungen werden bei jedem Training neue Reize gesetzt und die Muskeln optimal stimuliert.

Der Ablauf: Nach einem gemeinsamen Aufwärmen durch dynamische Dehn- und Kraftübungen geht das Zirkeltraining los, dabei macht jeder Experte eine andere Übung, somit ist jeder mit sich selbst beschäftigt. Nach den Zirkeln gibt es ein Finisher Workout um die letzten Reserven zu mobilisieren.

Kurs C2 mit Tanja Geiger **XCO®**

Das XCO® ist für jeden Anwender (m/w/d) geeignet, da es sehr schnell erlernbar ist und individuell dosiert werden kann. Durch die Hin- und Herbewegung der Schwungmasse im Inneren der XCO® Trainer erhalten Sie sofort ein akustisches Feedback während Ihres Trainings!

Vorteile von XCO®:

- Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)
- trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken
- löst Verspannungen
- ideales Fatburning-Training
- wirkt körperstraffend
- anerkannte Therapieform
- schult die Körperwahrnehmung
- beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle
- ist individuell dosierbar
- verbessert das Rhythmusgefühl

Kurs C3 mit Marta Chmara **Power Yoga**

Power Yoga ist eine moderne, sehr dynamische und intensive Form des Yoga.

Der Körper ist kontinuierlich in Bewegung. Die Asanas (Körperübungen) werden choreographisch miteinander verbunden und bilden fließende Bewegungsabläufe, wobei die Positionen ineinander übergehen. Hauptaugenmerk liegt auch hier auf der Synchronisation von Atmung und Bewegung.

Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele harmonisierend und verbindend. Durch Yoga entsteht eine innere, emotionale Ausgeglichenheit, geistige Ruhe und Zufriedenheit.

Zudem verbindet Yoga körperliche Anstrengung mit bewusster Atmung und tiefer Entspannung.

JOGGING[®]

Brot & Brötchen



ICH BIN JOGGER AUS LEIDENSCHAFT

WEIL BANANEN NICHT NUR AUF BÄUMEN WACHSEN!