

Teilnahmegebühren für die Kurse*

	normal	ermäßigt**
Grundgebühr	15 Euro	12 Euro
Tageskarte	40 Euro	30 Euro
Wochenendkarte	70 Euro	50 Euro

Ermäßigungen auf den Gesamtbetrag:

Frühbucher bis 31.12.2011 erhalten **15%**.

Alle Kursteilnehmer sind herzlich zur Wettkampfveranstaltung am Samstagabend eingeladen und erhalten freien Eintritt.***

* Bezahlung nur über Einzugsermächtigung möglich, diese muss vollständig ausgefüllt und unterschrieben sein.

** Ermäßigung für Schüler, Auszubildende und Studenten. Der Anmeldung muss ein Nachweis (Kopie) beigefügt sein. Fehlt dieser, wird automatisch die volle Gebühr berechnet.

*** Voraussetzung ist die Vorlage des Workshopplans.

Anmeldung im Internet unter <http://kurse.aerobicwerkstatt.de>

Fragen zur Anmeldung beantwortet:

Tina Hahn Telefon: **0173 / 36 77 71 7**
E-Mail: **kurse@aerobicwerkstatt.de**

Sächsische Meisterschaften Aerobic 2012

Im Zuge der Aerobicwerkstatt finden jährlich die Sächsischen Meisterschaften der Aerobic statt. Ein hochkarätiger Wettkampf mit atemberaubenden Teilnehmern aus ganz Deutschland. Sportlicher Hochgenuss pur.

Samstag, 17.03.2012 Altersklassen 8-14: 14:00 Uhr
Altersklassen 15+: 19:00 Uhr

Wettkampfinfo & -anmeldung unter <http://wettkampf.aerobicwerkstatt.de>

Fragen zum Wettkampf beantwortet:

Grit Anger Telefon: **0163 / 78 26 88 3**
E-Mail: **wettkampf@aerobicwerkstatt.de**



Teilnahmeregeln für die Kurse

1. Die Anmeldung wird nur bei vollständig ausgefüllten Anmeldeunterlagen bearbeitet (einschl. unterschriebener Einzugsermächtigung u. Kopie eines evtl. vorhandenen Ermäßigungsnachweises).
2. Die Teilnahmebestätigung erfolgt bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung.
3. Gültiges Anmelde datum ist der Poststempel.
4. Stornierungsgebühren: bis zum **11.03.2012** halbe Kursgebühr, danach volle Kursgebühr.
5. Video- und Tonaufnahmen sind während der Kurse nicht gestattet.
6. Versicherungen oder Haftungen werden vom Veranstalter nicht übernommen.
7. Änderungen des Kursplanes bleiben dem Veranstalter vorbehalten.
8. Es gelten die AGB der Veranstaltung. (www.aerobicwerkstatt.de).

Verpflegung

Warme und kalte Speisen sowie Getränke können vor Ort erworben werden.
W.O.K. Gastronomie und Catering GmbH & Co. KG

Übernachtungsmöglichkeiten

City-Herberge: Tel.: 0351 / 48 59 90 0
Lingnerallee 3, 01069 Dresden
Kontingent der Aerobicwerkstatt
unter dem Stichwort „Aerobicwerkstatt“



Aktuelle Infos & Änderungen unter www.aerobicwerkstatt.de

Aerobicwerkstatt 2012



Workshops 17. und 18. März

Margon ARENA - Bodenbacher Str. 154, 01277 Dresden

Samstag 17.03.2012	Halle A	Halle B	Halle C
Zeit	Kurs-Nr.	Kurs-Nr.	Kurs-Nr.
09:00 - 09:20	Begrüßung & gemeinsame Erwärmung		
09:30 - 10:45	121 Aerobox ^{9,AMF}	131 Step Expression ^{1,MF}	141 Bauch & Rücken spezial ^{4,AMF}
10:55 - 12:10	122 Easy Dance Aerobic ^{1,M}	132 Creativ Step ^{9,AM}	142 Yoga Flow ^{2,AMF}
12:40 - 13:55	123 Cardio & Deep Workout ^{4,AMF}	133 Easy Dance Step ^{1,M}	143 Plantes ^{10,AMF}
14:05 - 15:20	124 Easy HipHop ^{9,AM}	134 Simple Step ^{10,AM}	144 Yoga ^{2,AMF}
Sonntag 18.03.2012			
Zeit	Kurs-Nr.	Kurs-Nr.	Kurs-Nr.
09:30 - 10:45	221 Aero KISS ^{3,AM}	231 Step Inspiration ^{6,MF}	241 Body Fit ^{11,AMF}
10:55 - 12:10	222 Aerobic 2 Go ^{5,MF}	232 3/4 Step Basics ^{7,A}	242 Bodyworkout ^{5,AM}
12:40 - 13:55	223 Simply Aerobic ^{5,AM}	233 Simple Power Step ^{3,AM}	243 Move your body - Partnerworkout ^{8,AMF}
14:05 - 15:20	224 Zumba ^{11,AMF}	234 Step for fun ^{9,AM}	244 Flow Tonic Workout ^{7,AMF}

Aerobic Variationen
Step
Kräftigung / Entspannung

A - ohne Vorkenntnisse
M - leichte Vorkenntnisse
F - mit guten Vorkenntnissen

Rohit Mathur

Rohit ist Spezialist für Dance & Step. Personal Trainer und Ausbilder bei SAFS & BETA - sympathisch, herzlich und absolut natürlich. Er besitzt mit klarem Aufbau seiner kreativen Choreografien - hier spiegeln sich seine jahrelange Unterrichtserfahrung, seine Bühnenauftritte und „das Auge des Ausbilders“ wider.



122 Easy Dance Aerobic^{MF} Schweißtreibende Aerobicsschritte ergänzen sich mit tänzerischen Elementen... eine explosive Kombination mit hohem Spaßfaktor! Heiße Grooves und coole Moves schaffen in dieser einfachen Choreografie eine Club-Atmosphäre, die dich das Cardio -Training vergessen lassen.

131 Step Expression^{MF} Just step inside! Das ultimative Plus: Dance-Kombinationen auf und um den Step. Elemente aus Jazz, House oder Hip Hop bringen frischen Wind in diese Step-Stunde. Raffinierte Variationen geben bekannten Step-Mustern eine völlig neue, tänzerische Note.

133 Easy Dance Step^F Einfache Schritte, einfache Choreografie – aber viele Möglichkeiten, in der klassische Elemente mit Dance-Elementen verbunden werden. Immer wieder neu, immer wieder überraschend – aber immer voller Elan und vieler neuer Ideen.

1

Katharina Rammelt

Katharina ist seit 12 Jahren in München zu Hause und hat ihre Ausbildung zum Step- und Aerobic-Trainer bei der DTB Akademie in Frankfurt absolviert. Mit ihrer positiven Energie und guten Laune begeistert sie ihr Publikum in Münchner Fitnessstudios. Ihre Stunden sind für einen guten Aufbau und kreative und abwechslungsreiche Kombis bekannt.



222 Aerobic 2 Go^{MF} Klassische, aber coole Aerobic Moves in einer leicht umsetzbaren Choreo. Power dich aus, komm ins Schwitzen und hab Spaß an der Bewegung. In dieser Aerobicstunde der Mittelstufe kommst du voll auf deine Kosten!

231 Step Inspiration^{MF} Ein methodisch, logischer Aufbau mit fließenden Übergängen ist der Weg zum Ziel! Unser Ziel ist eine mitreißende Choreografie zu toller Musik für alle fortgeschrittenen Step-Fans. Lasst euch inspirieren und holt euch eine Ladung positiver Energie!

6

Isabelle Bartmann

Bereits als Kind bekam ich Tanzunterricht und musste diese Leidenschaft aufgrund starker Rückenbeschwerden mit 20 Jahren aufgeben. Stets war ich auf der Suche... Lange Zeit unterrichtete ich als Aerobic Instruktorin und Presenterin im Bereich Dance und Step. So kam ich über das Fitnessstudio zu meiner ersten Yoga Stunde und verliebte mich immer mehr ins Yoga. Hier fühlte ich mich endlich angekommen nach einer langen Suche.



142 Yoga Flow^{AMF} Erlebe eine neue und wunderbare Art Yoga zu praktizieren. In dieser Stunde wird moderne Musik und eine harmonische Asana Abfolge zu einem Vinyasa Flow verbunden. Lass dich von der Musik und den Bewegungen tragen und erlebe eine Symbiose aus Tradition und Moderne in einem einzigartigen Flow.

144 Yoga^{AMF} Diese Stunde gibt dir den nötigen Ausgleich zu Stress und Hektik im Alltag. Mit gezielten Übungen werden nicht nur Muskulatur gekräftigt und Ausdauer gefördert, sondern auch Körperbewusstsein und Vitalität gesteigert. Erlebe die harmonisch ineinanderübergehenden Bewegungen und genieße das Abschalten vom Alltag.

2

Katja Kümmel

Katja Kümmel hat eine Ausbildung an der Palucca Schule Dresden absolviert. Sie ist lizenzierte Aerobic-Instruktorin, sowie diplomierte Body & Mind-Trainerin für TriloChi und MindBody Step/Dance 3/4.



232 3/4 Step Basics^F Dieser Kurs vermittelt dir die Grundschritte zur Durchführung eigener Stepstunden im 3/4 Takt.

244 Flow Tonic Workout^{AMF} Erlebe eine Kursstunde, die Kraft und Geschwindigkeit miteinander verbindet. Durch den Einsatz gleitfähiger Pads werden dir fließende Bewegungsabläufe ermöglicht. Der Körper wird gestrafft und geformt und die Beweglichkeit verbessert. Für Schwangere und Personen mit krankhaften Hand- sowie Hüftgelenksproblemen ist dieser Kurs nicht geeignet. Von Vorteil ist eine gut trainierte Rumpf- und Stützsmuskulatur.

7

Alexandra Birkholz

Alexandra kommt aus Berlin und ist Mastertrainerin für Aerobic, Step und Dance. Sie arbeitet als Ausbilderin und ist Mitinhaberin der aeroNET Europe und gehört zum Lehr- und Presenterteam der mobilen Aus- und Fortbildung des STV, LTV, BTB und DTB.



221 Aero KISS^{AM} Keep It Short & Simple - nach diesem Prinzip wirst du mit viel Spaß einfachste Schritte kombinieren, viele Ideen für abwechslungsreiche Choreografien erhalten, verschiedene Tanzstile mixen, zu clubigem Sound tanzen und auch deinen ganz persönlichen Stil in diese Stunde mit einfließen lassen. Am Ende erwartet dich ein heißes Finale.

233 Simple Power Step^{AM} Ein leichtes, aber intensives Ausdauertraining mit dem Step und mit jeder Menge Spaß. Die Konzentration auf die volle Übungsintensität und Bewegungsausführung ermöglicht ein körperliches Training der besonderen Art. Symmetrische Aufbaumethoden sorgen für gleichmäßige Belastung und bilden die Basis für viel Kombinationsfreude. Leicht in der Choreografie, hohe Intensität – versprochen!

3

Annett Baldauf

Annett ist in Dresden zu Hause und langjährige lizenzierte Aerobic-Trainerin und Workshop-Referentin. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Step, Aerobic, Toning/Workout und gesundheitsorientierten Kursformaten. Ihre Stunden sind gekennzeichnet durch einen klaren, logischen Aufbau, viel Energie und jede Menge Spaß.



243 Move your body & Partnerworkout^{AMF} Abwechslung für die Workout-Stunde gesucht? Dieses Workout zu zweit schafft gute Stimmung im Kurs. Deine Teilnehmer knüpfen neue Kontakte, was auch gut für die Kundenbindung ist. Let's move together!

234 Step for fun^{AM} Ein echter Kreativitätsschub für alle Step-Fans. Annett zeigt dir, wie du aus einfachen Grundschritten eine klar strukturierte, symmetrische und überraschende Choreografie aufbauen kannst. Neue Ideen für deine Step-Stunden!

8

Yvonne Saworski

Yvonne verbindet als ehemalige Aerobic-Wettkampf-Leistungssportlerin ihre Leidenschaft mit ihrem Beruf. Neben 12 Jahren Berufserfahrung als Physiotherapeutin, hat sie zahlreiche Lizenzen in den Bereichen Aerobic, Thairobic und Aquarobic. Sie betreut Extremsportler und Fußballmannschaften und ist in ihrer Freizeit aktive Langstreckenläuferin.



123 Cardio & Deep Workout^{AMF} Dieser Kurs ist eine schweißtreibende Cardioeinheit, in der anspruchsvolles Koordinationstraining mit Kraft- und Gleichgewichtsbildungen verbunden werden. Ihr erlebst passgenaue Abwechslung und ein effektives Ganzkörpertraining, vor allem für die Tiefenmuskulatur.

141 Bauch & Rücken spezial^{AMF} Ihr sucht Übungen für ein gutes Rumpfkorsett? Übungen, um eure Tiefenmuskulatur gezielt zu trainieren? Dann ist dieser Kurs auf physiotherapeutisch funktioneller Basis genau das Richtige für euch. Stärkt eure Mitte mit und ohne Hilfsmittel.

4

Jürgen Hauptig

Jürgen ist Referent und Spezialist für Stepaerobic und bekannt für seine abwechslungsreichen und gut durchdachten Stunden.



121 Aerobox^{AM} Ihr wollt ein Training für eure Kondition, Koordination und Beweglichkeit? Dieser AeroBox-Kurs ist die Antwort auf eure Suche. Mit der Mischung aus Aerobic- und Kampfsportelementen werden durch die unterschiedlichen Übungen alle Muskeln eures Körpers trainiert. Der Kurs ist auch für Aerobicunerfahrene geeignet.

132 Creativ Step^{AM} In diesem Kurs wird aus einfachen Grundschritten eine coole Choreografie gezaubert. Es schadet nicht, wenn du die Basics schon kennst, aber auch Einsteiger sind gern gesehen.

124 Easy HipHop^{AM} Move your Body!!! Coole Moves mit extra cooler Musik. Auch für „Nicht-tänzer“ geeignet.

9

Daniela Bendel

Auf in die nächste Runde, zum zweiten Mal gibt Dani in unserer Aerobicwerkstatt Gas. Von null auf hundert - dank unbegrenzter Energie schafft sie es, mit dynamischer Kreativität und unverwechselbarem Gespür für Teilnehmer, eure Ausdauer und Koordination ohne Langeweile auf Hochtouren zu bringen. Seit 2007 geht ihr in Kursen der Bereiche Aerobic, Step, T-Bo, Bodybalance®, Bodypump®, Rückenschule & Bodystyling nie die Puste aus.



223 Simply Aerobic^{AM} Der Klassiker ist zurück! Es erwartet euch eine einfach nachvollziehende Ausdauerstunde mit effektiven und kraftvollen Schrittombinationen ohne Schnick und Schnack. Aufbau, Technik und Kraft stehen im Vordergrund dieser reinen Aerobicstunde.

242 Bodyworkout^{AM} Kraft und Balance, Statik und Dynamik... Gegensätze ziehen sich an und ergänzen einander auch. Mit dieser Ausgewogenheit beansprucht ihr nicht nur alle Muskelgruppen eures Körpers, sondern lernt, ohne den Einsatz von Geräten, euren Körper bewusst wahrzunehmen und zu schätzen. Schließlich klingt die Stunde in absoluter Entspannung aus.

5

Corinna Hauptig

Nach ihrer Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau ist Corinna jetzt als Aerobic- und Fitnesstrainerin in großen Fitnessstudios tätig. Des Weiteren arbeitet sie in einer therapeutischen Privatpraxis als Personaltrainerin, leitet in einem großen Studio in Regensburg den Aerobicbereich und ist als Dozentin für den BLSV tätig. Ihre Schwerpunkte liegen im Bewegungs- und Kraftbereich.



143 Pilates^{AMF} In diesem Kurs trainierst du deine Rumpfstabilität und aktivierst die Tiefenmuskulatur mit fließenden Bewegungen nach Pilates. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.

134 Simple Step^{AM} Hier erlebst du eine einfache Stepstunde, die dich dennoch ordentlich zum Schwitzen bringt. Eine nachvollziehbare Choreografie und viel Spaß sind garantiert.

10

Katja Nadler

Katja studierte an der Leipziger Universität Lehramt. Seit 2005 erwarb sie mehrere Qualifizierungen im Bereich Aerobic und Fitness. Natürlich gibt sie seit dem auch feste Kurse und begeistert ihre Teilnehmer mit anspruchsvollen, aber gut vermittelten Stunden.



224 Zumba^{AMF} In diesem Kurs verschwindet jede Winterdepression. Das Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt, begeistert durch den einmaligen Rhythmus. Du bekommst ein Muskelaufbau- und -definitionstraining mit einer riesigen Portion Spaß.

241 Body Fit^{AMF} Ihr braucht neue Ideen und Anregungen für eure Styling-Stunden? Erlebt ein effektives Workout, das die „neuen“ Problemzonen anspricht und trainiert - die Muskeln, die für die Aufrichtung und für die Haltung des Körpers wichtig sind.

11