

Kursbeschriebe Samstag 15.11.2008 - Basel in mOve® & Fight Night

09:00 – 10:00 Uhr Saal 1 – reit house move – Christiane Reiter

Basierend auf den Hi/Low Grundsritten wird eine einfache Choreographie erarbeitet, die durch Veränderung des Rhythmus, der Akzentuierung und der Attitude zu REIT HOUSE MOVES werden. Nicht selten entsteht eine Club- Atmosphäre, bei der sich die Teilnehmer von der housemusic tragen lassen und für einen Moment vergessen, dass sie sich eigentlich in einer Aerobic- Stunde befinden. Each class is a Party!

09:00 – 10:00 Uhr Saal 2 – Funky Jazz – Jasmin Weder

Funky Jazz wird auf aktuelle Musik getanzt und ist eine Mischung zwischen dem klassischen Jazztanz und Hip Hop.

09:00 – 10:00 Uhr Saal 3 – Mental Centering – Pierre Ammann

Mental Centering orientiert sich an Übungen aus verschiedenen Kampfkünsten, Yoga, Zen Gymnastik sowie der Gesundheitsgymnastik – tauche ein in eine neue Dimension von Training und Entspannung...

10:10 – 11:10 Uhr Saal 1 – Step – Patric Lauruhn

Die Kombination aus Patrics mitreissendem Temperament und Deinem Esprit ergibt die perfekte Step-Choreographie - Come in & find out! Patric arbeitet mit Dir auf der Basis eines ausgezeichneten Breakdown. Vom ersten Schritt an wird aus einfachen Grundsritten und auf fantasievolle Art ein perfekter symmetrischer Aufbau demonstriert.

10:10 – 11:10 Uhr Saal 2 – Premium Dance – Pat Seifried

Premium Dance ist eine Kombination von Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen aus Jazz-, Latin- und House Dance. Durch Attitude, Richtungswechsel und Rhythmusänderung entsteht eine Dancesession mit umwerfender Partystimmung und einem phantastischen Aufbau. Be premium!

10:10 – 11:10 Uhr Saal 3 – T-Bow® Powerworkout – Sandra Bonacina

Ein Cardiotraining kombiniert mit Balance-Koordination, gleichzeitig ein effizientes Bodytoning bis in die tiefen stabilisierenden Muskeln und ein sinnvoll mobilisierendes Stretchen; all das vereint das physiotherapeutisch abgestützte Training mit dem Multitalent T-BOW®, hilft gegen Rücken- und Gelenkschmerzen und macht riesig Spass.

11:20 – 12:20 Uhr Saal 2 – Dance – Katja Prescher

Mega Power, Motivation und eine Dynamik, die den Saal vibrieren lässt. Ob Jazz, klassisch oder Funk – von allem ist etwas dabei. Der klare, logische Aufbau führt Dich schnell zum Ziel! Lass Dich von der pulsierenden House –Musik leiten und "Get ready to dance"

11:20 – 12:20 Uhr Saal 3 – Hip Hop / Ragga – Barbara Wapf

Hip Hop ist nicht nur ein „Tanztraining“ sondern Ausdruck für Lebensgefühl, kombiniert mit Ragga, dass sich aus einer Mischung von jamaikanischem und afrikanischem Beat zusammen setzt, erlebst du rhythmische, runde und mit Energie beladene Bewegungen.

13:00 – 14:00 Uhr Saal 1 – Pat's Step – Pat Seifried

Die asymmetrische Choreographie beginnt bei Step-Grundsritten, die phase by phase bis hin zu tänzerischen Schrittkombinationen modifiziert werden. Diese Lektion verspricht Dir Anregungen, einfache tänzerische Elemente in Deinen eigenen Stunden einzubauen.

13:00 – 14:00 Uhr Saal 2 – Cardio Funk – Christiane Reiter

Back to the roots. Mit Cardio Funk hat 1989 alles begonnen –coole Choreographie, heiße Musik und viel Schweiß, das war damals und ist auch heute wieder angesagt. Um hier mithalten zu können muss man kein Tanzprofi sein nur viel Spaß und Kondition mitbringen.

13:00 – 14:00 Uhr Saal 3 – Stability Training – Patric Lauruhn

Dieses Kursformat bietet einen neurophysiologischen Ansatz des Trainings unter im Kraftausdauerbereich in Bezug auf sensomotorische Systeme. Das konkrete Erarbeiten der Aufrechten Körperhaltung (AKH) und deren Umsetzung in einzelne Übungsformen und in den Alltag sind weitere Ziele dieser Konzeption.

14:10 – 15:10 Uhr Saal 1 – Funky Step – Mirco Heierli

Mit klarem Aufbau wirst du durch eine atemberaubende Choreographie geführt. Die Class wird nicht nur ein super Workout sein, sondern auch dein tänzerisches Flair wecken! Eine Step-Choreo auf und um den Step mit Elementen aus Funk- ein Erlebnis, dass du nicht so schnell vergessen wirst!

14:10 – 15:10 Uhr Saal 2 – Hip Hop – Jasmin Weder

Hip Hop richtet sich an alle, die Lust und Freude am tanzen haben. Man tanzt es vorwiegend auf Hip-Hop, Soul und R&B.

14:10 – 15:10 Uhr Saal 3 – HOT IRON™ Advanced – Christian Spoerri

Für alle, die mit normalen Workoutklassen nicht mehr genug Trainingseffekte erzielen! Echtes Kraftausdauertraining für alle die einen Erfolg sehen wollen und bei dem mit viel Spass ein Langhanteltraining der Extraklasse geboten wird! Unterrichten von Fortgeschrittenen, umfangreicher und neuer Übungskatalog.

15:20 – 16:20 Uhr Saal 1 – Dance – Patric Lauruhn

Find your own style- Patric entführt dich mit seiner begeisternden Dynamik zu einem Spaß-Feeling auf heiße Dance Rhythmen. Ausdrucksstarke Moves kombiniert mit phantastischen Dance-Variationen machen gute Laune und Lust auf mehr. Enjoy to move!

15:20 – 16:20 Uhr Saal 2 – Jazz Funk – Christiane Reiter

Energiegeladene Choreographien ganz nach dem Muster der Video- Clips gestaltet. Neben Funk und Hip Hop fließen in die Choreos auch Elemente des Jazz und Modern Dance ein. Du findest in dieser Stunde die angesagtesten Moves und die coolsten Grooves.

15:20 – 16:20 Uhr Saal 3 – Functional Training – Karin Weber

Das Training ist kein Standardprogramm, das nach einem festen Schema abläuft, sondern individuelle Übungen werden für einen individuellen Alltag trainiert. Der zentrale Punkt des Functional Training ist die Stabilität und die Flexibilität des Rumpfes, ohne die keine qualitativ guten Bewegungen möglich sind. In dieser Trainingsform finden keine isolierten Kräftigungsübungen für einzelne Muskelgruppen statt, sondern es werden individuelle und funktionale Übungen entwickelt oder zusammengestellt, um ganze Muskelgruppen mit einzubeziehen

16:30 – 17:30 Uhr Saal 2 – T-Bow® Physiostretch – Sandra Bonacina

Mobilisierendes physiotherapeutisches Dehnen aller Gelenke und Muskeln entspannt, relaxt und hilft Verspannungen zu lösen. Dazwischen werden die tiefen Strukturen anregend tonisiert, um anschliessend noch mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit zu erlangen. Ein Hochgenuss für alle, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen wollen.

16:30 – 17:30 Uhr Saal 3 – Qi Gong Dynamic – Stephan Suh

Dynamic Qi-Gong ist ein ganzheitliches Konzept, welches sowohl langsame flüssige Bewegungen, als auch harte Standübungen mit innerer Arbeit kombiniert. Mit Qi-Gong fördert man den Energiefluss in den Meridianen, welches eine positive Wirkung auf den Körper und das Befinden ausüben.

FIGHT NIGHT

18:30 Uhr Saal 1 – AROHA – AROHA Team Schweiz

Erlebe einzigartige Emotionen mit weichen und kraftvollen Elementen, inspiriert vom Haka.

19:15 Uhr Saal 1 – X-DO – Stephan Suh

Erlebe vom Träger des schwarzen Gurtes im Taekwondo - ein perfektes Workout!

20:00 Uhr Saal 1 – FILA Kick Power – emOve FILA Kick Power Team

DAS Kampfsportaerobic Programm, das jeden zum Schwitzen bringt und unvergleichbar gut ist!

20:45 Uhr Saal 1 – FKP Workout – André Romanens

Erlebe die Power und geh an deine Grenzen! Kampfsport Kraftübungen – einfach aber höllisch!

21:30 Uhr Saal 1 – Good Bye Stretch – Pierre Ammann

Just enjoy it!