

## 16. VTF-Convention Aerobic & Dance

Hier finden Sie die Beschreibungen der Masterclasses der 16. VTF-Convention Aerobic & Dance (in alphabetischer Reihenfolge der ReferentInnen)



### Sandra Cammann

#### **304 Yogaworkout**

Die indische Lehre und Workout – passt das zusammen? Erfahre in dieser Masterclass ein dynamisches Workout im Atemrhythmus, das nicht nur den Körper formt, sondern zu innerer Balance führt.

#### **400 Flexibaraerobic**

In dieser Masterclass wird dein Cardiotraining den Extraschwung bekommen. Einfache Aerobic-Schritte werden in Kombination mit dem Flexibartraining zur koordinativen Herausforderung. Intensives Stretching und Entspannung mit dem Schwungstab runden das Training ab.

#### **204 Flexibar Wellness**

Flexibarwellness ist eine gelungene Kombination aus Yoga, Pilates und Entspannung. Die Übungen sind besonders wohltuend für den Rücken. Durch die Schwingungen wird die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt und somit der Rücken von innen aufgerichtet.

### Sonja Färber

#### **402 Drum & Dance**

Tauche ein in die Magie des Tanzens und die Power des Trommelns. Dieses hochintensive Workout verbindet den Rhythmus der Trommeln mit Tanzelementen und Aerobic-Choreographien. Fühl den Rhythmus...und lass Dich einfach davon mitreißen!

#### **503 Step & Drum**

„Step & Drum“ verbindet die pulsierenden Rhythmen der Trommeln mit den kraftvollen Bewegungen der Step Aerobic. Dieses einzigartige, dynamische Workout richtet sich nicht nur an Step-Liebhaber, sondern an alle, die die Vorteile des Trommelns und Steppens in ihre bestehenden Programme integrieren möchten.

#### **602 Global Rhythms**

Bewege Dich zum Global Beat! Rhythmen aus der ganzen Welt (Afrika, Lateinamerika, Indien und Native American) werden Deinen Geist und Körper befreien. Die Teilnehmer sollen in dieser Stunde nicht nur Spaß an der Bewegung haben, sondern auch kreative Elemente kennen lernen und für die eigenen Stunden nutzen können.

#### **802 Riverdance Rhythms**

Eine energiegeladene, spannende Stunde, die die Bewegungen und Schritte aus dem celtic dance (Riverdance) kombiniert mit dem Aufbau und der Choreographie der HI-LO-Aerobic. Diese Stunde ermöglicht den Einblick in eine außergewöhnliche und faszinierende Variante zur traditionellen Aerobic.

## Esther Frangenberg

### **101 Symmetric Dance**

Du liebst Dance, möchtest aber auf die klassischen Aufbaumethoden des Aerobic nicht verzichten? In dieser Stunde erlebst Du eine Mischung aus beidem. Esther zeigt Dir eine symmetrische Choreographie im typischen Dance-Aerobic-Style.

### **404 Wirbelsäule**

In dieser Stunde lernst Du funktionelle Übungen zur Stabilisierung und Aufrichtung der Wirbelsäule kennen. Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung des aktiven und passiven Bewegungsapparats sowie propriozeptives Training auf einer instabiler Unterlage bilden die Basis des Kurskonzepts. Erlebe eine gesundheitsorientierte Körperarbeit, die Spaß macht!

## Andreas Goller

### **104 Wirbelsäulengymnastik mit dem X-CO**

Das Training mit dem X-CO-Shape ist eine sinnvolle Ergänzung für Deine Wirbelsäulengymnastik. Andi zeigt Dir, wie Du die stabilisierenden Muskeln mit diesem innovativen Hilfsmittel stärkst!

### **202 $\frac{3}{4}$ Dance**

Fließender, treibender  $\frac{3}{4}$  Takt und sanfte sehr rhythmische Melodien animieren Dich zu kraftvollen, weiten aber auch weichen und vor allem tänzerischen Bewegungen. Verbunden mit einer spannenden Choreographie stellt diese Masterclass eine neue Herausforderung für Dich dar.

### **403 Step Linear**

Eine lineare Step-Aerobic ist ideal für Teilnehmer, die sich keine komplizierten Choreographien merken wollen. Dieses Step-Training bietet ein hochintensives aber gut nachvollziehbares Workout!

### **603 Flow Step $\frac{3}{4}$**

Erlebe eine Step-Lektion im  $\frac{3}{4}$  Takt, die nur aus "Marches" besteht. Dieses Training ist ideal für Einsteiger und ein tolles Herz-Kreislauf-Training!

### **804 Easy Workout**

Du hast gerade erst deine Übungsleiterlizenz erworben und sollst Deine erste Workout-Stunde unterrichten? Andreas zeigt Dir, was Du wissen musst und welche Übungen Sinn machen!

## Susanne Hädicke

### **200 Power Aerobic Basics**

Einfache Schritte, einfache Choreographie – aber viele Möglichkeiten, diese zu einem anstrengenden Ausdauertraining zu nutzen. Jeder gestaltet die Belastung nach seinem Wunsch.

### **303 Step 2010!**

Fließende Übergänge, Rhythmuswechsel und Crossphrasing sind die Schwerpunkte dieser ausgewogenen Choreographie – Step 2010!

### **504 Workout Basics**

Zurück zu den Basics! Workout Basics ist eine Kräftigungsstunde, die Einsteiger genauso anspricht wie Fortgeschrittene: jeweils zwei funktionelle, isolierte Übungen für eine Muskelgruppe werden im Zwei-Satz-Prinzip trainiert. Klare Bewegungen und effektives Training.

## **Chris Harvey**

### **103 Easy Step**

„Viel schwitzen und wenig denken!“ So beschreiben immer mehr Kursteilnehmer ihren Wunsch in Bezug auf Step-Aerobic. Um diesen Wunsch auf Dauer zu erfüllen, braucht es abwechslungsreiche Schrittfolgen, einen exzellenten Aufbau und Feingefühl bei der Dosierung von solchen Extras, die für eine interessante Stunde sorgen und Deine Teilnehmer begeistern.

### **500 Future Aerobic**

Ein Workout-Training mit anschließendem Cardio-Teil stellt die übliche Group-Trainingsreihenfolge auf den Kopf und bringt Effektivität und Dynamik in Deine Stunde. Ein rundum Training (Sensomotorik, Kraft & Ausdauer) mit einem motivierenden Ablauf, einer hohen Effektivität und leicht nachvollziehbaren Inhalten.

### **604 Asymmetric Workout**

Ein zukunftsweisendes Workout-Training mit Übungen, die so konzipiert sind, dass Ober- und Unterkörper und linke/rechte Körperseite asymmetrische Bewegungen ausführen. So integrierst Du die Fähigkeit, den Rumpf zu stabilisieren, trainierst alltagsgerecht und deckst Schwächen in Muskelketten auf.

## **Ilka Holst**

### **100 Technik- und Haltungs-Check-Up Aerobic**

Im TrainerInnen-Alltag fehlt uns häufig die Möglichkeit eine Rückmeldung über unsere eigene Technik und Haltung zu erhalten. Deshalb nun dieser Workshop! Für Neueinsteiger ebenso geeignet wie für "Alte Hasen". Du erhältst ein Update der Schritttechniken aus der Aerobic und Deiner Haltung, damit Du mit neuer Sicherheit unterrichten kannst.

### **301 Dance your troubles away**

Mal mit und mal ohne Musik werden wir uns einen Tanz erarbeiten, der uns den Tag verschönt. Eine Mischung aus Jazz, Street und Ilka-Style erwartet Dich.

## **Patric Lauruhn**

### **600 Ready to dance Aerobic-Moves**

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

### **703 Step Feelings**

Patric arbeitet mit Dir auf der Basis eines ausgezeichneten Breakdown. Vom ersten Schritt an wird aus einfachen Grundschritten und auf fantasievolle Art ein perfekter symmetrischer Aufbau demonstriert. Patric bietet Dir ausreichenden Input, der Dich optimal auf jedes Kurslevel in Deinem Studio vorbereitet. Eigenes Körperfeeling und Persönlichkeit lässt sich individuell von Dir einbringen. Die Kombination aus Patrics mitreißendem Temperament und Deinem Esprit ergibt die perfekte Step-Choreographie – Come in & find out!!

### **901 Aerobic Dance Fever**

Durch ein perfektes Breakdown erhältst Du kreative und flüssige Kombinationen für Deine Aerobic- und Danceklassen, die aus einfachen Aerobic-Schritten geschaffen wurden. In Deinem Kurs kannst Du die Schritte einfach nachvollziehen und individuell dem Stundenniveau anpassen - find your own style.

## Rohit Mathur

### **102 Easy-Dance-Aerobic**

Schweißtreibende Aerobicsschritte ergänzen sich mit tänzerischen Elementen... eine explosive Kombination mit hohem Spaßfaktor! Heiße Grooves und coole Moves schaffen in dieser einfachen Choreographie eine Club Atmosphäre, die Dich das Cardio -Training vergessen lassen.

### **203 Double-Step Vertikal**

Eine Step-Stunde voller Power und Fun, bei der zwei Steps pro Teilnehmer einbezogen werden! Coole Beats mit einer ordentlichen Prise Dance werden durch einen logischen Aufbau zu einer flüssigen Choreographie verbunden – eine Menge Spaß für alle Step-Freaks!!

### **702 Dance to Heaven**

Dance-Aerobic Masterclass verbindet klassische Elemente der Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen die verschiedensten Tanzelemente mit ein: ob Jazz, House, Latin oder Hip Hop - die Möglichkeiten und der Spaß sind grenzenlos!

## Saba Pedük

### **201 Hot Latin-Jazz**

Eine fetzige Latin-Jazz-Choreographie mit Elementen aus Salsa, Samba und Afro. Um Euch in die richtige „Hot-Chili“-Tanzstimmung zu bringen, starte ich mit einem Isolationsbetontem Jazz-Warm-Up zu heißer Latin- und Percussion-Musik. Leichte bis mittlere Tanzvorkenntnisse sind von Vorteil.

### **401 Pop-Jazz: Madonna: „Heartbeat“**

Pop-Jazz nenne ich die Fusion zwischen Jazzdance und Tanzelementen / „Moves“ aus aktuellen Videoclips. Wir starten mit einem kleinen Jazz-Warm-Up, gefolgt von einem „Crossfloor“ (Technikübungen, wie Drehungen, Sprünge und Battements, die wir für die „Choreo“ brauchen). Der Höhepunkt ist eine Choreographie zu Madonnas „Heartbeat“. Für diesen Kurs sind Grund-Tanzvorkenntnisse (Jazz/ HipHop/ Latin/ Ballroom etc.) nötig.

### **502 Musical Dance: „Little Shop of Horrors“**

Ein unterhaltsam-lustiges Film-Musical (aus den 80ern) über die Geschichte der „Audrey II“... Die Choreographie zu „Little Shop of Horrors“ ist an den 60iger Jahre-Tanzstil angelehnt. Leichte Tanzvorkenntnisse sind von Vorteil.

### **801 Lyrical-Jazz**

Lyrical-Jazz zeichnet sich durch seine gefühlvolle, ausdrucksstarke Interpretation einer Ballade aus und ist all jenen gewidmet, die ihren „Inner-Blues“ zu einem schönen Song vertanzen möchten. Hoher Schwierigkeitsgrad, gute bis sehr gute Tanzvorkenntnisse erforderlich.

### **902 Michael Jackson: „Ghosts“**

Michael Jackson prägte den Funky-/HipHop-Style im Ballettsaal durch seine herausragend inszenierten Videoclips. Eine Portion vom „Ghosts“-Flair erlebt Ihr in dieser Funky-Jazz-Class. Das Training beginnt bereits mit Funky-Basics & isolationsbetontem Warm-up. Geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen und höher.

## **Oliver Radig**

### **904 Work out!**

Oliver verbindet die besten Übungen aus den Bereichen Bauch, Beine, Po und Oberkörpertraining zu einem effektiven Workout, das keine Wünsche offen lässt. "Work your body out!"

### **701 Dance FX 2009**

Hier lernst Du die coolsten Schritte der angesagtesten Chart Songs in einem atemberaubenden Mix. "Dance", "Jazz" und ein Hauch von "Hip Hop" geben dieser Class einen einzigartigen Charakter. Begeistere Deine Teilnehmer mit dem Inhalt dieser Masterclass und erlebe neue "moves", die Dich noch lange inspirieren werden. Oliver Radig ist der einzig lizenzierte Presenter dieser neuen Kursklasse in Deutschland.

### **800 L.A. House Dance**

In diesem Kurs zeigt dir Oliver die abgefahrensten Aerobic Steps aus dem sonnigen L.A. Ein Feuertopf an neuen Ideen und jede Menge "coole moves".

## **Adriano Valentini**

### **704 BBP mit Flexi-Bar**

Bauch, Beine, Po ist seit Jahren der Klassiker in den Studios. Es ist aber schwierig, die Übungen so zu gestalten, dass sie nicht langweilig werden. Mit dem Hilfsmittel Flexi-Bar bringt ihr neuen Schwung in dieses Thema.

### **900 Easy Aerobics**

Einfache Schrittfolgen, welche trotzdem sehr abwechslungsreich und kreativ sind, werden Dich in dieser Aerobic-Stunde begeistern. Adriano zeigt Euch anhand von einfach umzusetzenden Variationen tolle Ideen für Einsteigerkurse.

## **Christoph Wacker**

### **300 Aero Classicc**

Das bekannte Aerobic Konzept von G.G. Vega. Eine Mischung aus symmetrischen und asymmetrischen Teilen, die sich zu einer harmonischen Choreographie zusammenfügen. Lass Dich von Christoph mit seinem logischen Breakdown durch die Stunde führen.

### **700 Dance Aerobic™**

Dance-Aerobic verbindet klassische Elemente der Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing. Dabei fließen verschiedene Tanzelemente wie Jazz, House, Funk oder Hip-Hop mit ein. Durch den genialen Aufbau ist die Choreo für alle leicht nachvollziehbar. Lass Dich inspirieren!! Let´s Dance...

### **903 Dance Step™**

Das ultimative Plus: Dance-Kombinationen auf und um den Step. Mit Elementen aus Jazz, Latin, House oder Hip Hop bringst du frischen Wind in deine Step-Stunden. Raffinierte Variationen geben bekannten Step-Schritten eine völlig neue, tänzerische Note und werden zu einer mitreißenden Choreographie verbunden.

## Tom Woll

### **302 MTV-MOVES (HIP HOP)**

Als ersten Punkt möchte ich ansprechen, dass man kein Professional sein muss, um meine Hip Hop Kurse zu besuchen!!!! Wichtiger ist viel mehr der Spaß an Tanzen und am Erlernen neuer Bewegungsmuster! Aufgrund meiner Erfahrung als Tänzer erarbeite ich mit meinen Teilnehmern Choreographien, wie sie bei MTV oder VIVA zu sehen sind. Diese werden nicht in Form einer "Cardio Funk Stunde" aufgebaut, sondern so, dass auch oft ohne Musik gearbeitet wird. Gerade bei einer Hip Hop Class ist es wichtig, perfekt mit der Musik zu harmonisieren, da sehr oft Bewegungen auf die Zwischenbeats erfolgen. Mir ist es vor allem wichtig, dass die Choreographie von jedem verstanden wird. Daher gehe ich auch sehr oft auf einzelne Personen ein. Das Geheimnis ist auch hier das...  
...wie bringe ich die Moves meinen Teilnehmern bestmöglich bei...  
Am Ende der Stunde gibt es auch hier ein fettes FINALE...

### **501 Chicago House**

Inspiziert durch die aus Chicago stammende, mitreißende Funky-House Musik ist dieser Low Impact Dance-Kurs ein Spaß für alle, die vordergründig auf groovige House-Musik stehen und dem Techno-Fieber entkommen möchten. Es wird sehr viel mit den Beinen und schnellen aber einfachen Schrittkombinationen gearbeitet - dem sogenannten „Footwork“... Aus diesem Grund heraus ist die Musik etwas langsamer (ca. 118 bpm) als Ihr es von der herkömmlichen House-Musik gewohnt seid. Dieser Style ist in der Aerobicsscene relativ neu und erfreut sich bereits sehr großer Beliebtheit. Sei dabei und erlebe WIRKLICH neue Ideen und Inspirationen für Dich.

### **601 „THE REIT HOUSE MOVES“**

„The Reit House Moves“ wurde von Christiane Reiter ins Leben gerufen. Im Laufe der Jahre und vieler Conventions erfreute sich dieser eigene Stil immer größerer Beliebtheit unter den vielen Teilnehmern und so kam es, dass „The Reit House Moves“ heute ein fester Bestandteil vieler Aerobicveranstaltungen ist. „The Reit House Moves“ beinhaltet viele Grundelemente des Low Impact Aerobic. Diese bekommen durch spezielle Akzentuierung und groovige House Rhythmen einen ganz eigenen "LOOK".  
WICHTIG: jeder der über die Basiskenntnisse des Aerobic verfügt und viel Spaß an Rhythmus und Bewegung hat, kann an dieser Stunde teilnehmen. Da die Choreographien in meinen "The Reit House Moves" Kursen stets asymmetrisch sind, verspricht der Ablauf der Stunde sehr viel Abwechslung. Erlebe vor allem eine Masterclass mit Choreographien, die auch für die Teilnehmer in Deinem Kurs leicht nachvollziehbar sind und die ihnen mit Sicherheit viel Spaß bringen werden!!!

### **803 Step da House**

Symmetrische Stepmasterclass untermalt von mitreißender aktueller Housemusik. Erlebe einen didaktisch klaren Aufbau vom Einfachen zum Schweren. Richtungswechsel und Drehungen aber auch neue Schrittmuster wie sie in Italien und Spanien auf der Tagesordnung stehen und aus keinem Kurs mehr wegzudenken sind, lassen diese Stunde zum Erlebnis für Dich werden.