

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 31.12.2008 erhalten **15%**

Kursteilnehmer erhalten freien Eintritt zur Wettkampfveranstaltung am Samstagabend.

* 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.

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



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 Anmeldedatum ist der Poststempel!
4. Stornierungsgebühren bis zum **22.3.2009** halbe Kursgebühr nach dem **22.3.2009** 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.

Übernachtungsmöglichkeiten

City-Herberge: Tel.: 0351 / 48 59 90 0
Lingnerallee 3, 01069 Dresden
Kontingent für 18,00 € p.P./Tag incl. Frühstück verfügbar bis 30.1.2009 unter dem Stichwort „Aerobicwerkstatt“

Aktuelle Infos & Änderungen unter www.aerobicwerkstatt.de

 Ostsächsische
Sparkasse Dresden

Aerobicwerkstatt 2009



Workshops 28. und 29. März

Margon ARENA - Bodenbacher Str. 154, 01277 Dresden

Samstag 28.3.	Zeit	MZH	Kurs-Nr.	Kurs	Halle A	Kurs-Nr.	Kurs	Halle B	Kurs-Nr.	Kurs	Halle C	Kurs-Nr.	Kurs
	09:00 - 09:20												
	09:30 - 10:45		121	Dance Moves ^{1M}		131	Step Explosion ^{2F}		141	Flexi ^{3AMF}			
	10:55 - 12:10		122	Streetdance ^{5M}		132	Double Step ^{6MF}		142	Dance Explosion ^{7MF}			
	12:40 - 13:55		123	Hip Hop ^{1M}		133	Step Vibration ^{4MF}		143	XCO® ^{3AMF}			
	14:05 - 15:20		124	Streetdance ^{5F}		134	Step Deluxe ^{4F}		144	Intensive Yoga ^{2AMF}			
Sonntag 29.3.	Zeit	MZH	Kurs-Nr.	Kurs	Halle A	Kurs-Nr.	Kurs	Halle B	Kurs-Nr.	Kurs	Halle C	Kurs-Nr.	Kurs
	09:30 - 10:45		221	Flexi ^{3AMF}		231	Step ^{5AMF}		241	Latino Dance ^{4AMF}			
	10:55 - 12:10		222	Simply Aerobic ^{7AMF}		232	Step for all ^{8AMF}		242	XCO® ^{3AMF}			
	12:40 - 13:55		223	Aero Dance ^{4AMF}		233	Step Kräftigung ^{7AMF}		243	Power-Aerobic ^{5AMF}			
	14:05 - 15:20		224	Cardio ^{7AMF}		234	RückenFit ^{5AMF}		244	Body Fit ^{9AMF}			

Gesundheit / Wellness

Aerobic Variationen

Step

Muskeln

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

Referenten

Dörte Freitag



Sie hat die Aerobic-Trainer A- und B-Lizenz, ist Euro-Fitness- und Aerobic-Instructor, freie Choreografin und Presenter für HipHop und 3/4 Dance. Außerdem Pilates-Trainerin, dreifache HipHop-Weltmeisterin und Trainerin vom DDProject e.V..

121 Dance Moves^{MF} Eine Dancefloor-Aerobic Stunde mit tänzerischen Elementen aus dem HipHop und Jazz Dance. Herzkreislauftraining auf cooler, motivierender Musik mit einer powerful Choreografie. Für alle, die ihre Stunden mal wieder anders gestalten wollen, noch 4,3,2 „Lets Dance“!

123 Hip Hop^M HipHop, Streetdance, NewStyle oder OldShool? Egal wie wir es nennen, in diesem Kurs wird nach Black Music gerockt was das Zeug hält. Eine Mischung von allem ergibt „PowerMoves“ à la Dörte. Für alle, die einfach nur tanzen wollen. Voraussetzung: Tänzerische Erfahrung!

Isabelle Scheidegger



Sie ist leidenschaftliche Tänzerin und ihre Ausbildungspalette reicht über Aerobic in allen Variationen, Step, Dance bis Yoga.

131 Step Explosion^F Diese Stunde ist ein absolutes Highlight. Isabelle kombiniert Step mit Elementen aus Jazz, Modern, Latin und House. Durch ihren logischen und klar nachvollziehbaren Aufbau wirst Du step by step an eine komplexe Choreographie herangeführt und bewegst Dich über und um das Stepbrett herum. Die phantastischen Breakdowns, Richtungswechsel und Rhythmusänderungen bringen Dich in Party-Stimmung. Let's dance the step!

142 Dance Explosion^{MF} Diese Dance-Stunde verbindet klassische Aerobic-Schritte mit Dance Moves aus Jazz, Modern, Latin und House. Isabelle führt Dich Schritt für Schritt durch eine phantastische Choreographie und bietet Dir ein Feuerwerk aus mitreißender Musik, Spass und Inspiration. Der Höhepunkt ist ein grandioses Finale, das diese Stunde zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

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

Yvonne Saworski



Yvonne verbindet als ehemalige Aerobic-Wettkampf-Leistungssportlerin ihre Leidenschaft mit ihrem Beruf. Neben 11 Jahren Berufserfahrung als Physiotherapeutin, hat sie zahlreiche Lizenzen in den Bereichen Aerobic, Thairobic und Aquarobic. Sie betreut Extremsportler und in ihrer Freizeit ist sie aktive Langstreckenläuferin.

141/221 Flexi^{AMF} Dieser Kurs ist ein allgemeines Ganzkörpertraining mit Kraft und Ausdauerelementen, den den Schwerpunkt auf das Training der Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich legt, aber auch Stabilisation und Gleichgewichtstraining beinhaltet. Angewandt werden die Übungen auch als Therapie bei Rücken- und Schulterproblemen.

143/242 XCO®^{AMF} Das Total-Body-Workout mit dem XCO® -Trainer bietet gelenkschonendes Trainig für alle die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination verbessern wollen. Durch reactiven Impact wird sogar tieferliegendes Muskel- und Bindegewebe trainiert. Ein Kurs mit jeder Menge Spaß, bei dem man sich ganz schön austoben kann.

Jürgen Hauptig



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

133 Step Vibration^{MF} In diesem Kurs werden die Grundschrte zu coolen Moves entwickelt. Die Stunde ist geeignet für Stepper, die die Grundschrte der Stepaerobic beherrschen und Lust auf neue Bewegungen haben.

134 Step Deluxe^F Diese Stunde ist für alle Stepverrückten! Hier lernst Du neue Moves zu heißen Beats. Achtung: Nur für Fortgeschrittene.

241 Latino Dance^{AMF} Diese Latino-Stunde ist auch für Einsteiger geeignet. Mit einfachen Aerobic- und Latino Stilelementen wird Dir in diesem Kurs das ganz besondere Latinogefühl vermittelt.

223 Aero Dance^{AMF} Hier erwartet Dich ein Mix aus Aerobic und leichten Dance- und HipHoplementen, bei dem auch dancenerfahrene Teilnehmer viel Spaß haben und Schritt für Schritt zu einer tollen Choreografie geführt werden.

Guido



Guido begann sich im Alter von 12 Jahren für das Tanzen zu begeistern. Seine Aufmerksamkeit galt zunächst dem Break Dance, später dem Hip Hop und Street Style. Neben seiner Arbeit mit namhaften Choreografen ist er international in den Bereichen Tanz und Fitness tätig, übernimmt organisatorische und choreografische Leitungen und ist nicht zuletzt mehrfacher Hip Hop Weltmeister.

122/124 Streetdance^{MF} Streetdance Moves und New Styles werden vermittelt und mit viel Power gezeigt. Es wird eine energiegeladene Choreografie vermittelt, in der Du lernst, isolierte Bewegungen schnell umzusetzen. Tolle Schritt-kombinationen und Choreographie-Ideen für Tanzbegeisterte im Hip Hop!

Veit Schmeißer



Er ist seit 15 Jahren Aerobictrainer und arbeitet als Ausbilder bei der e-w-a.com in Leipzig und ist weiterhin seit 5 Jahren Physiotherapeut.

132 Double Step^{MF} 2 Steps - doppelter Spaß? Na klar! Sei dabei und erlebe eine Choreografie, die Dich herausfordert und Abwechslung in Deine Kursstunde bringt!

231 Step^{AMF} Du bist ein leidenschaftlicher „Stepper“ und suchst wieder etwas Stoff aus dem Deine Kursträume sind? Dann bist Du hier richtig - erlerne eine Choreografie, die Du ganz oder auszugsweise in Deine Stunden übernehmen kannst. Ein klarer Aufbau sorgt für Begeisterung und lässt Dich den Alltagsstress vergessen.

243 Power-Aerobic^{AMF} Erlebe den Klassiker im Kursraum: Aerobic! Eine kompakte Choreografie mit vielen Alternativen, die den Schweregrad variieren und Dein Herz höher schlagen lassen!

234 RückenFit^{AMF} In diesem Kurs bekommst Du Tipps für Alltagsbewegungen und trainierst neben dem Gleichgewicht auch die Muskulatur, die an der Aufrechterhaltung beteiligt ist. Die Stunde wird mit der Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule sowie einem Stretching zu einem kompletten Rückenworkout abgerundet - perfekt für jedermann!

Anne Schinke



Anne ist seit 2004 selbstständige Fitnesstrainerin mit Lizenzen in den Bereichen Aerobic, Gymnastik/Rhythmus/Tanz, Haltung und Bewegung und nicht zuletzt Pilates. Neben ihrer Tätigkeit als Betriebsleiterin eines Fitnessstudios gibt sie u. a. Kurse an der TU Dresden und im Verein.

222 Simply Aerobic^{AMF} In diesem Kurs kannst Du Aerobic mit unkomplizierten Schrittkombinationen, aber viel Technik, Dynamik und Power erleben. Der Spaß kommt hier definitiv nicht zu kurz!

233 Step Kräftigung^{AMF} Ein Ganzkörpertraining mit dem Step. Entdecke neue Möglichkeiten und finde viele Anregungen für Deine Kurse. Die intensiven Übungen werden Dich garantiert ins Schwitzen bringen.

224 Cardio^{AMF} Hier bringen schweißtreibende Aerobic-Schritte Deinen Puls auf Touren. Kondition, Koordination und Spaß stehen im Vordergrund. Die Gelegenheit, Dich mal so richtig auszupowern!

Annett Baldauf



Sie ist lizenzierte Aerobic-Trainerin mit mehrjähriger Erfahrung in den Bereichen Aerobic, Step, Dance, Workout / Toning, Wirbelsäulengymnastik.

232 Step for all^{AMF} Diese Step-Stunde wird Dich durch ihren nachvollziehbaren Aufbau, kombiniert mit kreativen, einfachen tänzerischen Moves, begeistern. Annett arbeitet auf der Basis eines logisch nachvollziehbaren Breakdowns. Vom ersten Schritt an aus einfachen Grundschritten und auf fantasievolle Art ein perfekter symmetrischer Aufbau demonstriert. Ausreichender Input für Deine Step-Kurse und optimale Vorbereitung für jedes Kurslevel Deiner Teilnehmer.

244 Body Fit^{AMF} Du möchtest Abwechslung in Deine Bauch-Beine-Po Stunden bringen? Dann lass Dich in dieser Motivationsstunde, bestehend aus Ausdauer und Kraft, mit leicht nachvollziehbaren Basic Moves begeistern. Ein Ganzkörpertraining und Workout mit ganz viel Power und Spaß!