

AERONET CONVENTION DORNBIERN 25. APRIL 2009

KUR SINHALTE

aeroDANCE eine Stunde zum Munterwerden – einfach Spass haben! **aeroKICK-Fit** Unterschiedliche Schlag- und Trittschritte einzeln oder als Kombinationen zu mitreißender Musik choreographiert – Power pur! **FUN-Aerobic** Musikinterpretation und Strophe & Refrain werden in Bewegung umgesetzt wird. Niemals besonders kompliziert, aber dafür mit viel Spaß – eines der Stundenbilder bei denen sowohl absolute Anfänger als auch Fortgeschrittene voll auf ihre Kosten kommen. **Sen-Fi** (kurz: „Sensual Fighting“) ist ein fernöstlich inspiriertes Powerworkout im 3/4-Takt und kombiniert Elemente unterschiedlicher Kampfkünste. **Latin FEVER** ein energiegeladenes tänzerisches Aerobic-Workout mit großartigem Finale **Jazz-Funk** Kombinierte Elemente aus Jazz, Aerobic und Funk mit cooler Musik – ein Muss für jeden Tanzbegeisterten **Step to Heaven** eine anspruchsvolle Step-Choreographie – präsentiert von Renata & Dagmar im Teamteaching **Step INTERVALL** Ein Intervall-Training mit viel Power. Cardio- und Muskeltraining im Wechsel mit den verschiedensten Geräten und Organisationsformen. **stepINSPIRATION** „6 pack step“ für Fortgeschrittene mit Melanie – lasst euch überraschen! **Double STEP** eine Stunde zu zweit – präsentiert von Step-Queen Melanie! **Power Workout** das motivierende Ganzkörper-Workout mit der Langhantel **Stretch & Relax** ein ruhiger Abschluss eines anstrengende Tages für euch **Drums Alive™** kombiniert traditionelle Aerobic-Elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Das Trommeln mit Drumsticks auf großen Bällen wird mit Bewegung verbunden. **Sport in der Schwangerschaft** ein Theorie & Praxis-Workshop über Mythen und Fakten – mit vielen Pilates-Übungen für ein Training in und nach der Schwangerschaft **Pilates on the Ball** ein Pilates-Workout mit vielen neuen Ideen auf dem großen Pezzi-Ball **Pilates-Rückenfit** Ideen und Anregungen für eure Rückenstunden mit dem Redondoball. **Cycling INTERVALL** extensives Intervalltraining – genieße die Pause nach der Belastung ... denn es wird nicht bei der einen bleiben! **Erste Hilfe für Trainer** ein Muss für Trainer und alle Mitarbeiter einer Fitnessanlage. Dieses Seminar ist speziell auf die Notfallsituationen im Fitnessclub oder Sportverein abgestimmt. Neben den wichtigsten Rettungstechniken werden auch die Risiken und der Umgang mit allgemein gängigen Krankheitsbildern behandelt.

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN! IN EINIGEN RÄUMEN IST EINE BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!

VERANSTALTUNGSORT:

PREISE:

Frühbucher bis 25.03.09 // 59,-*

ab dem 26.03.09 // 69,-*

bei Anmeldung vor Ort // 79,-*

nur 1. Hilfe-Workshop // 29,-*

Gruppenermäßigung bei Anmeldung von mind. 5 Personen // 49,-* pro Person
Anmeldungen aller Gruppenteilnehmer müssen gesammelt und gleichzeitig abgegeben werden

* Alle Preise verstehen sich in Euro zzgl. ges. MwSt.

Dornbirn
MAGIC FIT

Bildgasse 18 · 6850 Dornbirn
Tel. 05572/34444

PRESENTER-TEAM:



Melanie Hörbst-Wainwright



Dagmar Mathis



Renata Kuthan



Harald Rainer



Karin Schrottenbaum



Meike Hannig

ANMELDUNG BEI:

aerONET

...the easy way to get professional!

aeroNET • Kathrin Konradt, email: info@aero-net.net,
www.aero-net.net, Waldfriedhofstr. 16,
D-81377 München, Tel +49 (0)89 / 71019394



Kathrin Konradt



Daniel Koch



Dr. Cornelia Oppeneiger



Cornelia Meißner



Silvia Kutzer