




Bewegungs- und Erlebnisevent 10.11.2013 in Brig-Glis VS

Zeit	Halle 1	Instruktorin	Halle 2	Instruktorin	Halle 3	Instruktorin	Zeit
09.30	BodyArt®	Vera	Piloxing®	Lucy	HipHop/Ragga	Lisa	09.30
10.30	Zumba®	Lucy	Aroha®	Giovanni	Orientalischer Tanz	Lisa	10.30
11.30	Swissball®	Vera	PorDeBras®	Lucy	BOKWA Fitness®	Lisa	11.30
12.30	Mittagessen						12.30
14.00	BodyArt®	Vera	Piloxing®	Lucy	HipHop/Ragga	Lisa	14.00
15.00	Zumba®	Lucy	Aroha®	Giovanni	Orientalischer Tanz	Lisa	15.00
16.00	Swissball®	Vera	PorDeBras®	Lucy	BOKWA Fitness®	Lisa	16.00
17.00	Gemeinsamer Abschluss						17.00

<p>Piloxing®</p> 	<p>Piloxing® mixt die kraftvollen und schnellen Bewegungen vom Boxen mit den ästhetischen und flexiblen Formen von Pilates. Damit das Workout noch anstrengender und effektiver wird, werden Gewichtshandschuhe eingesetzt. Oft wird barfuss trainiert, um die Kalorienverbrennung zu maximieren und die Ausdauer zu fördern. Ziele sind, Fett verbrennen, Muskeln definieren, das Herz-Kreislauf-System stärken und sich selbst in Form zu bringen. Piloxing® ist am besten geeignet für Frauen, die mit Spass an einem starken Selbstbild arbeiten möchten.</p> <p>www.piloxing.com</p>
<p>BodyArt®</p> 	<p>BodyART™ the positive message</p> <p>Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten der Entspannung und der Erlangung eines körperlichen und seelischen Gleichgewichts. bodyART™ hilft hier weiter. Als Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet, widmet sich bodyART™ diesen Zielen. Im Unterschied zum klassischen Krafttraining steht nicht der einzelne Muskel, sondern der menschliche Körper in seiner Ganzheit im Vordergrund. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit beanspruchen (trainieren). Das bodyART™-Training legt so den Grundstein für die (Wieder-) Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit.</p> <p>www.bodyartschool.com</p>
 <p>BOKWA Fitness®</p>	<p>BOKWA® Fitness ist ein neues und innovatives Dance-Fitness-Programm. Das Konzept von Paul Mavi verbindet "Kwaito", einen afrikanischen Tanzstil, mit Boxtechniken. Die besondere Choreographie beinhaltet Formen von Buchstaben und Zahlen welche als Zeichensprache getanzt werden. BOKWA® Fitness lässt sich in verschiedenen Schwierigkeitsstufen gemeinsam ausüben. Das BokwaFitness Programm gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit seine eigene Intensität des Workouts zu bestimmen, sodass Teilnehmer von 7 bis 77 Jahren mitmachen können. BOKWA® Fitness ist für all jene geeignet, die meinen, sie könnten sich nicht bewegen, für Mütter und Kinder, Hörgeschädigte, Junggebliebene und alle, die eine neue Herausforderung suchen und sich gerne nach aktuellen Chart-Songs bewegen wollen.</p> <p>Quelle: www.lalisadance.ch</p>

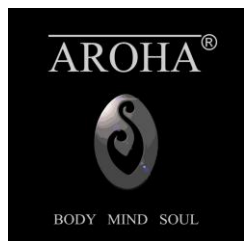
Orientalischer Tanz



Der **orientalische Tanz** ist der Ausdruck von Freude, Melancholie, Stolz und Sinnlichkeit. Er ist ein Ausdruckstanz ein Tanz der Seele, eine Stärkung für Körper und Geist. Er fördert die Anmut, die Beweglichkeit, das Körperbewusstsein. Er bietet Körpererfahrung, Rhythmusgleichgewicht, Spannung und Entspannung, Selbstwertgefühl und Ausdruck von meinem Meister Kahled Seif

Quelle: www.lalisadance.ch

Aroha®



Aroha ist inspiriert vom Haka (Kriegstanz der Maoris aus Neuseeland mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. Thai Chi Elementen. ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt. Er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden. Aroha benötigt keine Vorkenntnisse und gilt unabhängig von Alter und Trainingszustand als ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller.

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA werden die Teilnehmenden langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Quelle: www.aroha-academy.de

Zumba-Fitness®



Zumba-Fitness® wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, - Cumbia, Salsa, Samba und Mergengue – kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heissen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden lieben und schon war Zumba® (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spass haben“) geboren.

Quelle: www.zumba-fitness.eu



Swissball® ist ein effektives Training auf beweglicher Unterlage. Eingesetzt wird er sowohl zu Therapiezwecken als auch im Sportunterricht oder Training. Mit seinen 50 Jahren ist der Swissball ein viel benutztes Werkzeug für eine vollständige und wirksame Kräftigung der Muskulatur. Der Swissball wurde zu Beginn der 60-er-Jahre in Italien «geboren». Es hat nur wenige Monate gedauert, bis der grosse Vinyl-Ball unter Federführung der Schweizerin Dr. Susanne Klein-Vogelbach Physiotherapiepraxen rund um den ganzen Globus eroberte. Seitdem haben sich die Benutzungen weiter diversifiziert: als Sitzball in Schulen und Büros, als Fitness-Werkzeug oder für die Schwangerschaftsgymnastik. Seit Beginn der 90-er-Jahre benutzen ihn sogar Profisportler für ihr Training.

Quelle: www.mobilesport.ch

HipHop/Ragga



Breakdance, Breaking, B-Boying/B-Girling ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afro- und puertoamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970 Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop. Für viele Jugendliche bot B-Boying, wie es in den 1970er und frühen 1980er Jahren genannt wurde, eine Alternative zur Gewalt der städtischen Straßen-Gangs. Heute fordert Breakdance eine hohe Disziplin von den Tänzern, die oft über athletische Fähigkeiten verfügen müssen. Breakdance ist heute eine weltweit verbreitete und anerkannte Tanzform. Die Breakdance-Kultur begreift sich als frei von Grenzen der Rasse, des Geschlechts oder des Alters.

Quelle: www.wikipedia.org – Bild /www.hotfrog.de

Hip Hop ist eine Tanzart, die keine tänzerischen Vorkenntnisse braucht. Ein Tanzstil, bei dem sich Klein und Gross, Mann und Frau, anstecken lassen. Hip Hop ist: Ausgelebte Fantasie und Kreativität, ein Mix aus Schritten, Bodenteilen, Isolationen und aktuellem Sound.

Ich mische verschiedene Kulturen: ein Mix aus Afro, Ragga, Samba, Newstyle, Oldstyle, Streetlocking, Bollywood...der Spass dabei ist garantiert!

Quelle: www.lalisadance.ch

PorDeBras®



PorDeBras®

ist die einzigartige Mischung aus Choreographie und Elementen des Yogas, Pilates, Tai-Chi und Power Stretch. Die harmonisch ausgewählten Übungen haben eine grosse Wirkung auf die inneren Organe, die Wirbelsäule sowie die Arme und Beine. Es verbessert die Schnelligkeit und Flexibilität. Die fließenden Bewegungen werden inspiriert von spanischer Chill-out Musik und garantieren eine Optimierung der Beweglichkeit. Die grösste Wirkung von PorDeBras® ist jedoch die Freude am diesem effektiven Ganzkörpertraining.