

Groupfitness Day St. Pölten Stundenbeschreibungen 2022

9:00 bis 10:00 Uhr

Halle 1

BODYART – The Concept

Welcome Class

Robert Steinbacher + Team

Mit einer unschlagbaren Energie, startet das BODYART School Team, allen voran Robert Steinbacher in den Groupfitness Day 2022. Seit über 20 Jahren hat Robert, zusammen mit Alexa Lê die klare Vision, die Konzepte BODYART und DEEPWORK am Markt zu festigen und weiterzuentwickeln. Das ist ihnen mit Hilfe von starken Partnern, wie dem Groupfitness Day und seinem Leader Erik Wöll und einem grandiosen Union Trendsport Weichberger Team sehr gut gelungen. In dieser Einheit möchte Robert und das Team die Klarheit und den Spirit des BODYART Concept an die Teilnehmer vermitteln und Danke sagen für die Treue der letzten Jahrzehnte.

Halle 2

ZUMBA®

Adam Horvarth

Bist du bereit, dich fit zu feiern?

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form - bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In Zumba® Einheiten erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats.

Halle 3

Boot Camp

Roman Bayer

Functional Training und HIIT und Circuit Training ergänzen sich zu einem neuen (Group-) Fitness Workout. Jeder der an seine Grenzen gehen möchte, körperlich, vor allem aber auch mental, ist hier richtig. Trainierte, Sportmuffel, Übergewichtige, ganz egal, jeder kann sein Limit suchen. Das Training ist strukturiert, kompakt und effektiv, für In- und Outdoor geeignet. Die Belastungsphasen und Pausen sind zeitlich begrenzt. Je nach Zielgruppe kann das Stundenbild variiert werden. Gefördert wird Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Ziel des Trainings ist es, den individuellen Willen zu stärken, an und über seine Grenzen zu gehen und damit eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu erreichen. Verschieden Challenges und Stationen machen die Stunde spannend, intensiv und abwechslungsreich!

10:15 bis 11:15

Halle 1

DEEPWORK

Power of Polarity

Jacqueline Schoppelt + Christian Gasch

Das DEEPWORK Highlight des Tages. Ein Konzept mit einer Power, die ihres gleichen sucht. Nur wer diese Einheit miterlebt wird erfahren, wie sich die Polaritäten zwischen Yin und Yang anfühlen. Ein Erlebnis mit zwei großartigen Master Trainern.

Halle 2

4 STREATZ

Pamela Plank

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab!

In unseren Kursen bestimmst Du Dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch Deinen Geschmack. Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt!

Halle 3

tsar® starker Rücken – forever

Erik Burian

Nichts plagt unsere Gesellschaft so sehr wie quälende Rückenschmerzen. Von Bandscheibenvorfällen, Verspannungen bis hin zu chronischen Schmerzen, die die Lebensqualität stark einschränken. Die Ursachen und Auslöser sind vielfältig und benötigen ein klares Erkennen von Ursache und Wirkung.

11:30 bis 12:30

Halle 1

HEALTH ACADEMY

Mobility meets Myofascial Training

Janni Giannikakis

Harmonisch, funktionell sowie effektiv wird hier über die faszielle Struktur, die Mobilität der betreffenden Gelenke in schöne fließende Sequenzen verpackt. Besonders die Leichtigkeit, die Janni zum Thema eingeschränkte Mobilität miteinbringen, ist spürenswert!

Halle 2

Rock the Billy

Rene Taumberger

Rockthebilly ist ein junges Tanz-Fitness-Workout mit den Tanz- und Musikrichtungen Rock´n´Roll, Boogie Woogie, Swing, Jazzabilly

Rockthebilly ist Freude am Tanz und lässt Klassiker und moderne Musik neu aufleben.

Dieses neue Tanz-Fitness-Workout ist geeignet für Jung und Alt, da der Aufbau der Stunde Step-by-Step funktioniert – dh. dass der Kunde Schritt für Schritt an den Tanz- bzw. Musikstil herangeführt wird und so kein persönlicher Stress entsteht.

Halle 3

Urbanics

Tanja Braunstein

Hier das erste hochintensive Intervalltraining (HIIT)-Workout, das supereffektiv Fett verbrennt, Muskeln sprießen lässt und mit kleinen urbanen Tanzelementen dazwischen auch noch Spaß macht.

12:45 bis 13:45

Halle 1

HY – Functional HIIT meets YOGA Flow

Roman Bayer

Zwei effektive Trainingsarten in einem Konzept!

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind gerade Yoga und HIIT wertvolle Trainingsarten, um den Körper fit und gesund zu halten. Yoga, weil es Körper und Geist in Einklang bringt, für mehr Beweglichkeit und Kraft sorgt. HIIT, weil es in seiner Effektivität und in seiner Wirkung auf den Körper maximale Ergebnisse erzielt. Kombiniert sind sie gerade in der heutigen Zeit ein unschlagbares Duo.

Halle 2

WARRIOR V Workout – Dance – Emotions

Robert Steinbacher

Robert kreierte das Workout-Dance Konzept um seine Erfahrungen des Ganzkörpertrainings mit seiner Leidenschaft zum Tanz zu verbinden. Und am besten lassen sich die beiden mit Emotion verbinden! Ein großartiges Erlebnis für alle, deren Herz für Tanz und Bewegung schlägt!

Halle 3

tsar Regenerationsbandtraining – Das Training zum Training

Erik Burian

Das tsar Regenerationsbandtraining optimiert und ergänzt dein Training, egal ob Spitzensportler, Hobbyathlet, Ausdauer- oder Krafttraining. Es wird in allen Bereichen deine Leistung steigern. Mehr Kraft und mehr Leistung durch aktive Regeneration - Das Training zum Training.

- Aktivierung der funktionellen Bewegungskette
- Verbessert die Muskelsteuerung
- Schult die autonome Muskulatur
- Reaktiviert inaktive Muskelzellen
- Optimiert die Haltung
- Schafft eine Leistungssteigerung

14:00 bis 15:00 Uhr

Halle 1

BODYART

Strength & Flow

Christian Gasch

Eine wohltuende BODYART Trainingseinheit für Körper, Geist und für die Meridiane.

Christians wunderbare Kombinationen und Sequenzen, machen sich positiv mehr und mehr bemerkbar, je öfter sie wiederholt werden. Eine perfekte Fusion aus einfachen Übungen, die den Körper in verschiedenen Bewegungsrichtungen stimuliert und Dehnungsübungen, die die Meridiane (Energiebahnen) nähren.

Halle 2

Cha Cha Fest

Adam Horvarth

Der Name ist Programm. Tanze mit Adam zu lateinamerikanischen Rhythmen.

Halle 3

Neuroathletik

Bernhard Koller

Eine neue Trainingsform, die mit dem visuellen, vestibulären und propriozeptiven System einen viel ganzheitlicheren Blick auf den Menschen ermöglicht. Da Gehirn und Nervensystem unmittelbar auf (Trainings-) Reize reagieren, sind Erfolge sofort sicht-, mess- und spürbar!

Erwirb (erste) theoretische und praktische Einblicke in die Neuroathletik. Entdecke Übungen für deine Atmung, Augen und Gleichgewicht.

Erlebe unmittelbare Veränderungen in deinem Körper in Bezug auf Körperhaltung, Schmerz und Leistung.

15:15 bis 16:15 Uhr

Halle 1 (nur 30 Minuten)

BODYART School

Final Stretch

Robert Steinbacher + Team

Jetzt wird es nochmal "magisch" wenn das BODYART School Team zum Abschluß des Groupfitness Days 2022 ihre Energie und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Mehr gibt es da auch nicht zu sagen außer: "Danke an alle Teilnehmer:innen vor Ort. Wir freuen uns gemeinsam auf den nächste Groupfitness Day 2023!"

Halle 2

4 Streatz

Pamela Plank

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich Deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie #tanzwiedubist holen wir Dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau – auf Deinem persönlichen Level ab!

In unseren Kursen bestimmst Du Dein Trainingsziel und Leistungslevel selbst. Mit bunt gemischten Musik- und Tanzstilen und ohne feste Choreo treffen wir in jeder Stunde auch Deinen Geschmack.

Dank des einfachen „Ich packe meinen Koffer“ Prinzips werden die einzelnen Moves logisch aufgebaut und mit vielen Wiederholungen zusammengefügt !

Halle 3

Mobility

Bernhard Koller

Mobility ist mehr als aktives, dreidimensionales und vor allem kontrolliertes Beweglichkeitstraining. Bewusste Atmung, barfuß und fließende Bewegungen, (mit viel Bodenkontakt) verhelfen Menschen (wieder) zu mehr Körperbewusstsein.

Erlerne einzelne Mobility Übungen für einzelne Gelenke.

Verbinde diese einzelnen Mobility Übungen miteinander.

Spüre den Fluss dieser harmonischen, natürlichen, dreidimensionalen Bewegungen („Mobility Flow“).