

Groupfitness Day St. Pölten Stundenbeschreibungen 2024

9:00 bis 10:00 Uhr

Halle 1

BODYART - PTBT – Dynamic Strength

Robert Steinbacher + Team

Die BODYART-Methode ist ein auf Physiotherapie basierender Ansatz zum Bewegungstraining oder PTBT (PHYSIO THERAPY BASED TRAINING). Unsere Ziele sind Verletzungsprävention, Schmerzreduktion und Nachhaltigkeit für Ihre Knie, Hüften, Schultern, Knöchel, Ellbogen und Wirbelsäule. Sie werden den Unterricht verschwitz, voller Energie und mit einem großartigen Gefühl verlassen! Auch ideal für Menschen, die ihre kardiovaskuläre Ausdauer, Kraft, Flexibilität, mentale Konzentration und Konzentration in einer ganzheitlichen und nicht missbräuchlichen Umgebung verbessern möchten. Dynamisches Krafttraining

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

Piloxing

Bettina Ausweger und Sandra Moll

Beim PILOXING® werden mehrere Trainingsmethoden miteinander kombiniert. PILOXING® ist ein Intervalltraining, bei dem sich feine, anspruchsvolle Bewegungen des Pilates mit kraftvollen schnellen Bewegungen vom Boxen und einfachen Tanzschritten zu dynamischer Musik abwechseln. Jeder soll sich beim Training wohlfühlen, ganz gleich auf welchem Fitnesslevel man sich bewegt und aus welchen Gründen man PILOXING® betreibt

10:15 bis 11:15

Halle 1

DEEPWORK

Cardio Core

Jacqueline Schoppelt

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.

deepWORK ist ein intensives Ganzkörpertraining, konzipiert von Bewegungstherapeut Robert Steinbacher. Das Training ist eine Mischung aus Entspannung, Ausdauer und Kraft, Yoga, Pilates und Kampfkunst-Elementen. Das Workout basiert auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin. Der Wechsel zwischen Yin und Yang, zwischen Anstrengung und Entspannung steht im Fokus. Dadurch trainiert deepWORK sowohl den Körper als auch den Geist.

Halle 2

Fit & Funky

Rene Mihal

Fit&Funky™ vereint alle wichtigen Elemente eines ausgeglichenen Trainings. Funky Moves, choreografiertes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und ein wohltuendes Stretching machen Fit&Funky™ zu einem effektiven und einzigartigen all-in-one Training.

Halle 3

Functional Flow
Roman Bayer

Kraftvoll, Dynamisch, Fließend - Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht.

Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen.

Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.

Bodyworkout – mal ganz anders!

11:30 bis 12:30

Halle 1

BODYART

Myofascial Training

Janni Giannikakis

"Der Schwerpunkt von Janni's Philosophie liegt auf der funktionellen Ausrichtung des Bewegungsapparats und der Verbindung zwischen Atmung und Faszienkontrolle."

Faszien - ursprünglich anatomisch als netzartige Hülle oder Bindegewebsschicht klassifiziert, deren Aufgabe es ist, alle Teile des Körpers zusammenzuhalten, sie zu verbinden und an der richtigen Stelle zu halten - spielen heute eine viel größere Rolle für die Funktion des Körpers und letztlich für unsere Gesundheit.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Faszien mehr sind als nur eine innere "Hülle" für unsere inneren Organe und Strukturen, sondern ein Ort, an dem "biologische Aktivität" stattfindet. Das geht so weit, dass sie jetzt als eine neue Art von Sinnesorgan bezeichnet wird. Wir wissen jetzt zum Beispiel, dass die verschiedenen Faszien-schichten im Körper von einem dichten Netz von Nervenenden durchzogen sind, die mit unserem Nervensystem (Sympathikus und vegetatives Nervensystem) verbunden sind. Dieses Wissen hat uns die Möglichkeit eröffnet, viele weit verbreitete Krankheiten wie chronische Schmerzen, Autoimmunkrankheiten, Traumata nach Verletzungen und Burn-out zu verstehen und besser zu behandeln.

Als Bewegungsspezialisten beeinflusst unser Verständnis der Faszien und myofaszialen Linien (myo = Muskel - faszial = Faszie), wie wir unser Training angehen, um die Leistung und Gesundheit unserer Teilnehmer zu verbessern.

Halle 2

Salsa Rock

Adam Horvath

Salsa Danceclass – Salsa Tanz ist bekannt für seine energiegeladenen schnellen Bewegungen und rhythmischen Beats.

Halle 3

PILATES FLOW by PILOXING®

Bettina Ausweger und Sandra Moll

Kräftige, straffe und verbessere die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training. Stärke deinen Rücken, fordere deine Bauchmuskeln und dehne gleichzeitig deinen ganzen Körper!

12:45 bis 13:45

Halle 1

Workout Pure

Roman Bayer

WORKOUT PURE – Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden!

Bist du auf der Suche nach frischer Inspiration für deine Workout- und Kräftigungsstunden? Dann hat Roman genau das Richtige für dich!

In dieser Stunde erwartet dich eine Fülle praktischer Übungen, die geschickt mit den neuesten Erkenntnissen und Methoden im Bereich des Workouts kombiniert werden.

Neben der detaillierten Anleitung zu den Übungen wirst du auch erfahren, wie du diese sinnvoll in ein Gesamtkonzept für deine Stunden integrieren kannst. Du kannst die gewonnenen Impulse entweder in deine bestehenden Stunden einfließen lassen oder sie als Grundlage für eine völlig neue Gestaltung deiner Workouts nutzen.

Mit diesem Wissen wirst du deine Teilnehmer nicht nur begeistern, sondern auch mit motivierenden, kraftvollen und intensiven Übungen neu fordern.

Halle 2

PRANA - BIODYNAMIC BREATHING
The new Cocept of BODYARTAcademy
Robert Steinbacher

PRANA basiert auf vielfältigen Konzepten und Techniken aus Kampfkunst, Yogatherapie, BODYART, Tanz und Chi-Bewegungen. Du lernst wie du das Energiesystem deines Körpers durch eine Kombination aus konzentrierter Atmung und Bewegung wieder aufbauen kannst. Die Bewegungen werden in Zusammenarbeit mit Profisportlern, Tänzern und Moderatoren aus der ganzen Welt entwickelt. Das Leitprinzip von PRANA besteht darin, den Atem die Arbeit machen zu lassen.

Halle 3

Rock the Billy
Rene Taumberger

Rock the Billy ist ein junges Tanzkonzept, welches den Trend in Richtung Swing-Tänze legt. Die Kombination aus Boogie Woogie, Rock'n'Roll, Swing und Jazzabilly macht diese Form von Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis. Rock the Billy ist Training das Spaß macht und für jeden geeignet ist. Das effektive Group-Dance-Fitness-Workout ist ein Fitnesskonzept der Superlative. Du trainierst deinen gesamten Körper ohne es wirklich zu merken. Egal ob Jung oder Alt, aktiver Tänzer oder Beginner, Rock the Billy ist für jeden geeignet der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik findet.

14:00 bis 15:00 Uhr

Halle 1

DEEPWORK Combat
Robert Steinbacher + Team
Martial Arts Experience

Das intensive Ganzkörper-Workout, das Elemente aus Cardio-, Kraft- und Kickboxtraining vereint.

In diesem Kurs wechseln sich kraftvolle Schlag- und Tritttechniken mit Elementen aus dem Deepwork-Training ab.

Das kraftvolle DEEWORK Combat findet seine Balance mit bewussten Übungen aus Prana- und Qi-Bewegungen.

Halle 2

Fiesta Reggaeton

Rene Mihal

Reggaeton vereint Elemente aus Reggae, Dancehall und Hip Hop zu einem extrem mitreißenden Mix. Anders als bei Salsa und Merengue sind hier die Bewegungen noch etwas stärker und ausgeprägter. Sie werden mit viel Körperspannung ausgeführt. Während du tanzt, verbrennst du jede Menge Kalorien. Außerdem verbessert der Kurs deine Koordination & Balance, pusht dein Fitness-Level und sorgt für jede Menge gute Laune.

Diese Tanzeinheit ist einzigartig und geprägt von seiner Energie

Halle 3

Kreuz und Hüfte

Der Hohe Preis der Vertikalen

Roman Pallesits

Der renommierte Wiener Physiotherapeut Roman Pallesits hilft schmerzgeplagten und präventionswilligen Menschen auf unkonventionelle Art und erzielt damit großartige Erfolge. Roman erklärt für jeden verständlich und auf humorvolle Weise seine Therapieansätze, Selbsthilfe und Vorsorgemaßnahmen zum Thema „Kreuz und Hüfte“

15:15 bis 16:15 Uhr

Halle 1

BODYART

Mobility & Recovery Movements

Janni Jiannikakis + Team

Sanfte, weiche Bewegungssequenzen sind der Fokus dieses regenerativen Workouts. Langsame, wiederholte Übungen „kneten“ ganz sanft Deinen Körper und steigern so die Durchblutung deiner Muskeln, Gelenke, Bänder und Organe. Die Wahrnehmung Deines Körpers wird bewusst verändert, dadurch löst du physische und mentale Blockaden.

Halle 3

KNIE empfindliche Wunder der Natur

Roman Pallesits

Der renommierte Wiener Physiotherapeut Roman Pallesits hilft schmerzgeplagten und präventionswilligen Menschen auf unkonventionelle Art und erzielt damit großartige Erfolge. Roman erklärt für jeden verständlich und auf humorvolle Weise seine Therapieansätze, Selbsthilfe und Vorsorgemaßnahmen zum Thema „KNIE“