

LES MILLS
BODYBALANCE

78



BODYBALANCE 78

INHALT

- 01. Tai Chi Warmup
- 02. Sonnengruß
- 03. Kraft im Stehen
- 04. Balancen
- 05. Hüftöffner
- 06. Core – Bauch
- 07. Core – Back
- 08. Twists
- 09. Vorbeugen – Beinrückseiten
- 10. Entspannung/Meditation
- 05. Bonus Hüftöffner
- Musik

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instrukturen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.

01. TAI CHI WARMUP

MUSIK Say A Prayer For Me 3:52 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer erleben, wie der Atem einen internen Fokus erzeugt, während die Bewegungen den Körper aufwärmen.

0:00 / Intro

4x8 / **Wide Wu Chi**

Einatmen – Hebe die Arme zur L Seite auf Schulterhöhe 8 cts

0:23 / C / _ Say a prayer

8x8 / A / 4x **Tai Chi Arm Swing** R&L (tief)

Ausatmen – Knie beugen, Arme schwingen nach unten 4 cts

Einatmen – Hebe die Arme zur R Seite auf Schulterhöhe 4 cts

Wiederhole nach L 8 cts

Letzte Wdh., Arme bis O/H heben

0:55 / Instr

4x8 / B / 4x **Tai Chi Arm Circle**

Ausatmen – Knie beugen, Arme kreisen weit und tief 4 cts

Einatmen – Beine strecken, Arme vorn kreuzen und O/H 4 cts

1:11 / C / _ Say a prayer

10x8 / C / 5x **Gewichtsverlagerung mit Single Side Pull** R&L

Ausatmen – Gewichtsverlagerung nach R, ziehe den R Ellbogen zur R Seite

R Handfläche zur R Schulter, L Arm zur Seite 4 cts

Einatmen – Beine strecken, Arme F,

Handflächen zusammen 4 cts

Wiederhole nach L 8 cts

1:51 / C / _ Say a prayer

8x8 / A¹ / 4x Wiederhole **Tai Arm Swing** R&L

(Hoch) 8 cts

2:23 / Instr

4x8 / B / 4x Wiederhole **Tai Chi Arm Circle** 8

cts

2:39 / C / _ Say a prayer

8x8 / C¹ / 4x **Gewichtsverlagerung mit Single High Pull** R&L

Ausatmen – Gewichtsverlagerung nach R, ziehe R Ellbogen nach unten zur R Seite, R Handfläche zur R Schulter, L Arm diagonal hoch 4 cts

Einatmen – Beine strecken, Arme O/H,

Handflächen zusammen 4 cts

Wiederhole nach L 8 cts

3:11 / Instr / (Drums)

10x8 / 2½x **Tai Chi Arm Swing**

Gewichtsverlagerung mit Single High Pull R&L

Ausatmen/Einatmen – Tai Chi Arm Swing R 8 cts

Ausatmen/Einatmen – Gewichtsverlagerung mit

Single High Pull R 8 cts

Wiederhole nach L 16 cts

01. TAI CHI WARMUP

TECHNIK & COACHING

TAI CHI ARM SWING (TIEF)

EBENE 1

- Stelle die Füße in den Weiten Wu Chi
- Setze die Hüften tief
- **Presse die Knie nach außen**
- Ziehe dein Steißbein vor
- Hebe die Brust
- Hände hoch auf Schulterhöhe
- Sinke tief und wieder hoch
- Zur anderen Seite
- Jetzt die Atmung dazu, ein durch die Nase
- Ausatmen und einatmen

EBENE 3 Follow-up: Entspanne in deinen Schultern und spüre, wie sich deine Bewegungen verändern – voller Anmut



TAI CHI ARM SWING (HOCH)

EBENE 1

- Schwinde tief und dann hoch
- Blick hoch zu deinen Fingern
- Spüre die Rollbewegung in deiner Wirbelsäule
- Sinke tiefer in die Beine, spüre, wie du dich aufwärmst

EBENE 3 Follow-up: Spüre die Rollbewegung in deiner Wirbelsäule und deinen Atem.



TAI CHI ARMKREISE

EBENE 1

- Letzte Wiederholung, Hände gehen hoch
- Weit kreisen
- Rolle durch die Mitte hoch
- Ausatmen und einatmen

GEWICHTSVERLAGERUNG MIT SINGLE SIDE PULL

EBENE 1

- Neue Bewegung, Bogen spannen und nach hinten lehnen
- Ziehen und zur Mitte kommen
- Zur anderen Seite
- Gewichtsverlagerung von Seite zu Seite
- Der Atem fließt hinein und hinaus

EBENE 3 Follow-up: Spüre, wie deine Fingerspitzen sanft deinen Arm berühren. Spüre, wie der Atem dich erfüllt.



GEWICHTSVERLAGERUNG MIT SINGLE HIGH PULL

EBENE 1

- Bogen spannen und nach hinten lehnen, diesmal höher
- Ziehen und zur Mitte kommen
- Zur anderen Seite

EBENE 3 Follow-up: Gehe tiefer in die Beine und atme tiefer ein und aus.



TAI CHI ARMSCHWUNG GEWICHTS-VERLAGERUNG MIT SINGLE HIGH PULL

EBENE 1

- Probiere eine Kombination aus
- Tief schwingen, dann Bogen spannen und nach hinten lehnen
-

EBENE 3 Follow-up: Spüre diese Bewegung im ganzen Körper. So warm, so voller Atem.

ESSENZ-TIPPS

Wir starten diese Release mit einem fröhlichen Song und mit Bewegungen, die komplett aufwärmen und energetisieren, damit deine Teilnehmer gleich zu Beginn Verbindung zu ihrem Körper aufnehmen. Diana wollte die Cues von Anfang an gut dosieren, indem sie nur das Wichtigste sagt. Denke – was muss ich sagen und was muss ich zeigen? Klare Körperteil- und Richtungs-Cues bringen die Class schnell in Bewegung. Wenn wir mit diesen einfachen Setup-Cues für die Ausrichtung auch die Atmung coachen, können die Teilnehmer sich mit ihrem Inneren verbinden.

Diese Tai Chi-Sequenzen bieten den Teilnehmern die Gelegenheit, eine starke innere Verbindung aufzubauen, während du dazu anleitest, dass sie auf ihre Hände schauen und in ihre Atmung hineinfinden. Große, umfassende Bewegungen in Hüften, Schultern und Wirbelsäule wärmen die Class schnell auf.

Wir wissen, dass unsere Ebene 3-Cues den Teilnehmern helfen, das Gefühl und das Erlebnis der Bewegungen weiterzuentwickeln, auszuweiten und zu verbessern. Diana hat ihre Ebene 3-Cues dazu benutzt, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf die Einfachheit von Atmung, Bewegung und einfaches Erweitern des ROMs zu lenken, damit sie die Bewegungen verinnerlichen können. Es geht darum, wie es sich anfühlt, nicht darum, wie es aussieht.

Denke daran, deine Coaching-Cues auf Grundlage der vier Bewegungsarten im Tai Chi zu formulieren – Aufwärmende Bewegungen, fokussierte Bewegungen, Atem-Bewegungen, befreiende Bewegungen – um in der Essenz des Tracks zu unterrichten. Übe es, deine Weite Wu Chi-Position beizubehalten, während du von einer Bewegung in die nächste übergehst. Es sollte sich so anfühlen, als würde dein Rücken gegen eine Wand lehnen – lang, mit nach vorn gezogenem Steißbein.

02A. SONNENGRUSS

MUSIK Lovesick 3:20 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie die Hüften in den Weiten Lungen warm werden und die Brust und Schultern sich durch die Wirbelsäulendrehungen öffnen.

0:00 / Intro

4x8 **Berg-Pose**, zur L 8 cts

Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander

Einatmen – **Gestreckte Berg-Pose**, Arme weit bis O/H 8 cts

Ausatmen – **Vorbeuge** 16 cts

SONNENGRUSS-SEQUENZ 1:

0:19 / V1 / _ Please call

12x8 / A / 3x Einatmen – **Gestreckter Flacher Rücken**, Hände auf Schienbeine 8 cts

Ausatmen – **Vorbeuge** 8 cts

Einatmen – **Baby-Rückbeuge**

⇩ Option: **Gestreckte Berg-Pose**, Arme weit bis O/H 8 cts

Ausatmen – **Vorbeuge**, Arme vor Körpermitte nach unten, Handflächen zusammen 8 cts

1:18 / V2 / Please call

12x8 / A¹ / 3x Einatmen – Hände wandern F in

Brett-Pose 8 cts

Ausatmen – **Krokodil-Pose** 4 cts

Schwangerschaftsoption: Katzen-Pose

Ausatmen – **Babykobra** 4 cts

Schwangerschaftsoption: Kuh-Pose

Einatmen – **Hund-nach-unten** 8 cts

Ausatmen – Zurückwandern, **Hund-nach-unten** 8 cts

Letzte Wiederholung, Hund-nach-unten halten 16 cts

2:17 / C / Lovesick

16x8 / A² / 2x Ausatmen – **Weiter Lunge** L, L Bein F neben L Handaußenkante 8 cts

Einatmen – **Kniender Lunge** L, Arme F bis O/H 8 cts

Ausatmen/Einatmen – **Hund-nach-unten** 16 cts

Wiederhole nach R 32 cts

Wiederholungen gehen über in den nächsten

Track

2A. SONNENGRUSS

TECHNIK & COACHING

GESTRECKTE BERGPOSE

EBENE 1

- Drehe dich zur rechten Seite
- Füße zusammen
- Wenn du auf einer Matte trainierst, gehe an das Ende der Matte
- Atme ein
- Spüre deine Länge

VORBEUGE

EBENE 1

- Beuge deine Knie
- **Bauchmuskeln anspannen**
- Vorbeuge
- Fingerspitzen nach unten
- Hände gehen vor der Körpermitte nach unten
- Atme durch die Nase aus

EBENE 3 Follow-up: Spüre, wie du in der Vorbeuge loslässt.

FLACHER GESTRECKTER RÜCKEN

EBENE 1

- Kurze Sequenzen, die wir wiederholen
- Hände auf Schienbeine
- Hebe die Brust
- Einatmen und ausatmen

BABY-RÜCKBEUGE

EBENE 1

- Rolle durch die Wirbelsäule hoch
- **Spanne den Po an**
- Atme ein
- Rollen und hochkommen

EBENE 3 Follow-up: Spüre deine Wölbung.

BRETT-POSE

EBENE 1

- Nächste Sequenz
- Hände wandern nach vorn in die Brett-Pose
- Atme ein

EBENE 3 Follow-up: Genieße die Pose und werde ruhig.

KROKODIL-POSE

EBENE 1

- Halb nach unten in Krokodil-Pose, Knie nach unten
- Atme aus, Knie nach unten oder nicht

BABYKOBRA/HUND-NACH-OBEN

EBENE 1

- Babykobra, **spanne deinen Po an**
- Bleibe tief oder komme hoch

EBENE 3 Follow-up: *Atme weiter aus*

HUND-NACH-UNTEN

EBENE 1

- Rolle deine Füße in den Hund-nach-unten
- Wandere mit den Händen zurück zu den Füßen (Vorbeuge)
- Einatmen für den Hund-nach-unten
- Ausatmen, mit den Händen zurückwandern

EBENE 3 Follow-up: Schiebe dich nach hinten in deine Fersen hinein. Beuge deine Knie, wenn sich das besser anfühlt.

WIDE LUNGE

EBENE 1

- Yoga-Lunge-Sequenz
- Knie beugen, Blick nach vorn
- Rechter Fuß neben rechte Handaußenkante
- Atme ein, linken Fuß nach vorn

EBENE 3 Follow-up: *Tief durch die Nase einatmen.*

KNIENDER LUNGE

EBENE 1

- Knie nach unten
- Pomuskeln anspannen
- Hebe die Brust in die Rückbeuge
- Atme aus
- Hände nach unten, einatmen
- Step zurück in Hund-nach-unten

EBENE 3 Follow-up: Spüre die Erdung in deinen Hüften, wenn du hochkommst und dich beugst.

Langsam durch die Nase ausatmen.

ESSENZ-TIPPS

Die Matte muss nicht gedreht werden! Wir unterrichte beide Sonnengrüße von der Seite. Wir beginnen außerdem am Ende der Matte, damit die Teilnehmer in die Brett-Pose wandern können. Das ist ein einzigartiges Gefühl. Da wir zwei Sonnengruß-Tracks haben, erleichtere deiner Class die Kraftarbeit in den Brett- und Krokodil-Posen und die Flexibilität im Hund-nach-oben und den Vorbeugen. Das soll heißen, dass du Optionen gibst, damit jeder seinen eigenen Flow finden und den Körper langsam öffnen kann.

Das Coaching muss präzise sein, damit die Teilnehmer nicht ständig aufschauen müssen und nur deinem verbalen Coaching folgen können. Nenne die Posen mit Ausrichtungs-Cues in der ersten Runde jeder Sequenz, füge dann in der zweiten Runde jeder Sequenz die Atmung hinzu. Fahre fort mit den Namen der Posen und mit der Atmung. Wenn wir die Cues einfach halten, wird das musikalische Gefühl und der Flow des Songs schnell wirken.

2B. SONNENGRUSS

MUSIK Slow Down The Flow 4:16 Min.

▲
YOGA MAT

TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer Spaß mit diesem einfachen Sonnengruß haben, sanft atmen und so fließend von Pose zu Pose gehen, während sie die verspielte Musik genießen.

0:00 / Intro / World

Wiederholungen aus dem vorherigen Track fortsetzen

0:15 / Br / **Hurry**

1x8 / B / Einatmen/Ausatmen – In den Hund-nach-unten wandern L&R 8 cts

0:20 / V1 / _ We all have

12½x8 / C / Sonnengruß R

Einatmen – **Brett-Pose** 8 cts

⇩ Option: Knie absetzen

Ausatmen – **Krokodil-Pose** 8 cts

Schwangerschaftsoption: Katzen-Pose

Einatmen – **Babykobra Pose** 8 cts

⇩ Option: Hund-nach-oben

Schwangerschaftsoption: Kuh-Pose

Ausatmen – **Hund-nach-unten** 8 cts

Einatmen – **Lunge R**, R Bein F 8 cts

Ausatmen – **Lunge Twist R** 8 cts

Schwangerschaftsoption: Kniender Lunge Twist

Einatmen – **Lunge R** 8 cts

Ausatmen – **Vorbeuge** 8 cts

Einatmen – **Gestreckte Berg-Pose**, Arme weit bis O/H 8 cts

Ausatmen – **Vorbeuge** 8 cts

Einatmen – **Lunge R**, L Fuß B 8 cts

Ausatmen – **Hund-nach-unten** 12 cts

1:17 / Br / **Hurry**

2x8 / B / 2x Einatmen/Ausatmen – In den **Hund-nach-unten** wandern L&R 8 cts

1:26 / V2 / _ We all have

12½x8 / C / 2x Einatmen – Wiederhole

Sonnengruß L 100cts

2:09 / Br / **Hurry**

2½x8 / B / 2x Wdh. in den **Hund-nach-unten**

wandern

L&R 8 cts

2:18 / V3 / _ We all have

12x8 / C / Wiederhole **Sonnengruß** R 96 cts

Beachte: Letzter Hund-nach-unten, hold 8 cts

3:29 / Rep / **Down** the flow

9x8 / C' Wiederhole **Sonnengruß** L 72 cts

Finale in der Gestreckten Berg-Pose

4:10 / Outro / **Breathe**

½x8 / Einatmen/Ausatmen – **Baby-Rückbeuge**

12 cts

2B. SONNENGRUSS

TECHNIK & COACHING

BRETT-POSE

EBENE 1

- Kinn einziehen, rolle nach vorn in Brett-Pose
- **Schultern über Handgelenke**
- Einatmen und in die Brett-Pose

EBENE 3 Follow-up: Rolle in die Brett-Pose.

KROKODIL-POSE

EBENE 1

- Auf Knien oder Zehen, in das Krokodil sinken
- Ausatmen in die Krokodil-Pose
- **Schultern zurück, Ellbogen eng**

EBENE 3 Follow-up: Fließe in die Krokodil-Pose.

BABYKOBRA-POSE/HUND-NACH-OBEN

EBENE 1

- **Po anspannen** Babykobra o. Hund-nach-oben
- Einatmen und Hund-nach-oben

EBENE 3 Follow-up: In Hund-n.-oben strecken.

HUND-NACH-UNTEN

EBENE 1

- Hebe das Steißbein in den Hund-nach-unten
- Ausatmen, Hund-nach-unten

EBENE 3 Follow-up: Entspanne in den Hund-nach-unten.

LUNGE

EBENE 1

- Knie beugen, linker Fuß steppt nach vorn
- Knie über die Fußgelenke
- Brust heben, einatmen
- Hüften tief

EBENE 3 Follow-up: Wir werden in jeder Runde stärker.

LUNGE TWIST

EBENE 1

- Nach vorn drehen
- Ausatmen und nach hinten drehen

EBENE 3 Follow-up: Öffne dich und drehe dich in der Wirbelsäule. Spanne die Oberschenkelinnenseiten an für mehr Rotation.

VORBEUGE

EBENE 1

- Füße zusammen, (**beuge deine Knie**) in Vorbeuge
- Ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule
- Ausatmen, Füße zusammen und vorbeugen

EBENE 3 Follow-up: Entspanne deine Schultern nach unten. Lasse jede Spannung in deiner Körperrückseite los.

GESTRECKTE BERGPOSE

EBENE 1

- Rolle durch deine Wirbelsäule in die Gestreckte Berg-Pose
- Einatmen und hochkommen

EBENE 3 Follow-up: Rolle langsam und *atme tief*.

WANDERNDER HUND-NACH-UNTEN

EBENE 1

- Rechte Ferse langsam nach unten pressen
- Dann deine linke Ferse

EBENE 3 Follow-up: Löse jede Spannung, wenn du in den Hund wanderst.

BABY-RÜCKBEUGE

EBENE 1

- Atme tief ein, rolle dich hoch
- **Pomuskeln anspannen**
- Strecke dich nach hinten in die Baby-Rückbeuge

EBENE 3 Follow-up: *Nimm dir die Zeit zu atmen*.

ESSENZ-TIPPS

René sagt: Dieser Sonnengruß-Flow vom Brett, Krokodil, Hund-nach-oben in den Hund-nach-unten dauert 8 Counts, du hast also viel Zeit, die Atmung zu verbessern und dich mit den Lyrics zu verbinden.

Runde 1 – Einfaches Skripting, um die Teilnehmer locker in jede Pose zu bringen. Wenn du zuerst den Namen der Pose nennst, können deine Teilnehmer schneller in die Pose gehen und neue Teilnehmer lernen jede Pose kennen. Zusammen mit dem Namen der Pose kannst du einfache Ausrichtung-Cues (BPD) geben.

Runde 2 – Fahre fort mit klaren Ausrichtung-Cues, während du die Atmung dazu nimmst. Wohin atmest du ein und wohin atmest du aus? Lasse den Teilnehmern Zeit, den Flow der Sequenz zu erlernen.

Runden 3 / 4 – Füge Ebene 3-Cues hinzu und lasse die Musik für dich arbeiten. Lasse die Teilnehmer die Magie spüren, wenn sich der Körper im Rhythmus eines kraftvollen Songs bewegt, indem du Raum lässt, damit die Musik wirken kann. Coache deine Class, in die Körperteile hinein zu atmen, und ermutige sie dazu, die herausfordernden Posen einfach auszuprobieren.

Es ist wichtig, in jeder Runde klare Ziele zu haben. So kannst du dein Coaching lenken und die Teilnehmer bleiben im Training und in der Bewegung.

03. KRAFT IM STEHEN

MUSIK Lions 5:40 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie sie ihre Ausrichtung in der Krieger-Pose, mithilfe verschränkter Hände und direktem Coaching, verbessern können.

0:00 / Intro

2x8 / Drehe dich nach vorn, Füße zusammen

16 cts

Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit
auseinander

0:08 / V1 / **Some** say

8x8 / A / Einatmen/Ausatmen – **Macht-Pose**,
Hände hinter dem Rücken verschränken 64 cts

0:40 / C / **Lions**

6x8 / A¹ / Einatmen/Ausatmen – **Macht-Pose**,
Arme weit bis O/H 48 cts

KRAFT IM STEHEN-SEQUENZ L

1:04 / V2 / **Some** say

4x8 / B / Einatmen/Ausatmen – **Krieger 2 L**,
Arme weit zur Seite 32 cts

↑Option: Heel Lift

1:20 / PC / **Took** all

4x8 / B¹ / Einatmen/Ausatmen – Hinten
verschränkte Hände auf L Hüfte 32 cts

1:36 / C / **Lions**

5x8 / C / Einatmen/Ausatmen –

Sonnenkrieger L, L Arm O/H, R Hand bleibt
auf L Hüfte 40cts

1:56 / Rep / everyone

5x8 / D / Einatmen/Ausatmen – **Krieger 1 L**,
nach L, Hinten verschränkte Hände auf R Hüfte
40cts

2:16 / C / **Lions**

4x8 / E / Einatmen/Ausatmen – **Krieger 3 L**,
Hände bleiben verschränkt auf R Hüfte 32 cts

2:32 / Rep / **Lions**

4x8 / E¹ / Einatmen/Ausatmen – **Tauchender
Krieger 3 L**, Arme strecken B, Hände hinter
dem Rücken verschränken 32 cts

2:48 / Ref / **Some** say

7x8 / F / Einatmen/Ausatmen – **90°/90° Lunge**
L, Arme weit bis O/H 56 cts

Einatmen/Ausatmen – R Arm weit und nach
unten 16 cts

3:16 / V3 / **Some** say

34x8 / B / Einatmen/Ausatmen – Wiederhole
Kraft im Stehen-Sequenz R 272 cts

Beachte: Halte 90°/90° Lunge R für 64 cts

03. KRAFT IM STEHEN

TECHNIK & COACHING

INTENSE POSE

EBENE 1

- Richte dich nach vorn aus
- Füße und Knie zusammenpressen
- Setze deine Hüften nach unten und hinten
- Macht-Pose
- Hände hinter dem Rücken verschränken
- Einatmen, Brust heben
- Ausatmen, sinke 2,5 cm tiefer
- Steißbein nach vorn ziehen
- **Untere Bauchmuskeln fester**
- Einatmen, kreise die Arme über Kopf

EBENE 3 Follow up: *Atme noch einmal tief ein und aus, während du in deine Fersen sinkst.* Untere Bauchmuskeln sind fest angespannt, um die Wirbelsäule zu unterstützen. Bleibe so und sei stark! Strecke deine Finger, strecke deine Arme und gehe tief. Kraft im Stehen, spüre die Kraft in deinem Körper.

KRIEGER 2

EBENE 1

- Vordere Zehen zeigen etwas nach außen, hintere Ferse nach außen schieben
- **Richte das Knie über der Ferse aus**
- Wenn du die Herausforderung suchst, dann hebe die Ferse
- Hüften gerade nach vorn
- Hände hinter dem Rücken verschränken
- Bringe sie zu deiner vorderen Hüfte

EBENE 3 Follow-up: Spüre, wie das deine Schulter nach hinten zieht und dich gerade nach vorn ausrichtet. Wenn du deine Schultern nach hinten ziehst, dreht sich dann dein Knie nach vorn? Wenn ja, dann richte das Knie wieder zu deinen Zehen aus.



SONNENKRIEGER

EBENE 1

- Löse die Finger und strecke dich in den Sonnenkrieger
- Atme ein und hebe dich
- Atme aus und forme deine Wirbelsäule zu einem 'C'

EBENE 3 Follow-up: *Atme ein, direkt in deinen oberen Brustbereich.* Entspanne deine Schultern und gehe tief in beide Beine. Schiebe dich mit beiden Füßen hoch, drücke den Boden weg.

KRIEGER 1

EBENE 1

- Drehe dich in den Krieger 1
- Die Ferse geht nach hinten, Hüften gerade zur Seite
- Verschränke deine Hände hinter dem Rücken
- Bringe sie zu deiner vorderen Hüfte
- Ziehe die Schulterblätter zusammen

EBENE 3 Follow-up: Spüre die Kraft in deinem Rücken und deinem Core.



KRIEGER 3

EBENE 1

- Krieger 3
- Brust zum Oberschenkel
- Hebe das hintere Bein
- Tiefe Kniebeuge
- Blick auf dem Boden fixieren

EBENE 3 Follow-up: *Beruhige deinen Atem mit einem langen Ausatmen.*



TAUCHENDER KRIEGER 3

EBENE 1

- Verschränkte Hände hinten hochziehen
- Tauche mit der Brust nach vorn

EBENE 3 Follow-up: Sei mutig! Arbeite daran, dein Bein zu beugen und deine Hände hochzuheben. Probiere es einfach! Spiele mit der Tiefe der Kniebeugung im Standbein – genau hier steckt gerade deine Power und Stärke.



90°/90° LUNGE

EBENE 1

- Fuß absetzen für den Lunge
- Tiefe Kniebeuge
- **Pomuskeln anspannen**
- Einatmen und hochkommen
- Ausatmen und nach hinten beugen

EBENE 3 Follow-up: Spüre, wie deine Brust sich öffnet. Diese Pose ist voller Ausdruck. *Atme tief ein* und spüre deinen Körper, Zehen zu den Fingerspitzen. Spüre die Erdung in deine Beinen und das öffnende Gefühl, wenn du dich nach hinten lehnst. Öffne deine Herzmitte und bleibe in der Pose!

ESSENZ-TIPPS

Dieser Track wird sogar die geübten Yogis herausfordern! Wir arbeiten im Krieger 1 und Krieger 2 an der Ausrichtung, indem wir die Hände ineinander verschränken, um den Oberkörper in Position zu bringen. Achte, während du dies tust, darauf, was mit deiner Unterkörper-Ausrichtung passiert. Übe, bevor du diesen Track unterrichtest, vor dem Spiegel, damit du prüfen kannst, ob du die Posen vorbildlich ausführen kannst. Biete den Heel Lift im Krieger 2 an. Er bringt eine tiefe Dehnung in die Hüften und fordert die Stabilisatoren in Knie und Fußgelenk heraus. Coache, dass das Knie über das Fußgelenk zieht, damit die Kraft im vorderen Bein trainiert wird. Presse das hintere Bein über die Fußaußenkante in den Boden. Die Aufgabe ist es, das Fußgewölbe zu heben, damit das Knie nicht wegrutscht und damit das Bein sich aktiviert und stark anfühlt.

Wir halten beide Krieger-Sequenzen für eine lange Zeit. Dafür ist die Atmung wichtig, um in den Sequenzen unsere Posen zu halten und sie mit Leben zu erfüllen. Damit deine Teilnehmer sich mit ihrem Atem verbinden und ihn durchgehend als Unterstützung in der Bewegung nutzen, coachst du die Atmung zusammen mit der Ausrichtung. Durch eine mit der Bewegung verbundene Atmung können deine Teilnehmer sich vertrauensvoll bewegen und sich gewiss sein, dass sie die Posen schaffen können.

Krieger 3 wird mit einem stark gebeugten Bein ausgeführt. Das baut Kraft und Stabilität auf, sogar, wenn wir beim "nach vorn Tauchen" unsere Balance herausfordern.

Skripting hilft dir festzustellen, wenn du zu viele Worte brauchst, um deine Class auf die Posen vorzubereiten. Denke daran: Wir versuchen, die Teilnehmer in die Form der Pose zu bringen. Für Ebene 1 benutzen wir nur 4-6 Cues, manchmal weniger, und wir beginnen immer mit dem Namen der Pose.

Wenn wir nur das Notwendige sagen, fördern wir so eine tiefere Verbindung im Geist-Körper-Raum der Teilnehmer.

Diese Art Choaching hilft den Teilnehmern, ganz in ihren Körper einzutauchen. So sind sie im Hier und Jetzt und fokussieren sich auf ihr Inneres.

04. BALANCEN **SMARTSTART**

MUSIK Not Easy 4:02 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer verstehen, wie wichtig das Setup für Ausrichtung und Atmung in jeder Pose ist. Dann sollen sie sich entspannen und die Musik nutzen, um die Balance zu halten.

0:00 / Intro

2x8 / **Berg-Pose**, Füße zusammen 16 cts
Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander

0:11 / C / **Easy**

4x8 / Einatmen/Ausatmen – **Macht-Pose mit Heel Lift** 32 cts
Einatmen/Ausatmen – Arms O/H

BAUM-POSE, KNEE LIFT SIDE-SEQUENZ

O/H

0:34 / V1 / **Two** dumb

4x8 / A / Einatmen/Ausatmen – **Baum-Pose** L 32 cts

⇩Option: L Fuß zum Fußgelenk oder zur Wade, Arme O/H heben, Handflächen zusammen

0:57 / C / **Easy**

4x8 / A¹ / 2x Ausatmen – Hände vor der Körpermittellinie nach unten zum Herz 8 cts
Einatmen – Arme weit nach O/H, Handflächen zusammen 8 cts

1:20 / Br / **Ooh**

4x8 / B / Ausatmen – Hände vor der Körpermittellinie nach unten zum Herz 8 cts
Einatmen – **Knee Lift Side** L, L Hand hält die Rückseite des L Oberschenkels, R Arm zur Seite öffnen 8 cts

↑Option: Peace-Finger halten den L Zeh
Ausatmen/Einatmen – L Bein strecken 16 cts

⇩Option: Keine Beinstreckung

1:43 / V2 / **Two** dumb

12x8 / A-B / Wiederhole **Baum-Pose, Knee Lift Side-Sequenz** R 96 cts

2:51 / Rap / _ Started

4x8 / C / Einatmen/Ausatmen – **Taucher-Pose**, Hände zum Herz 32 cts

3:14 / C / **Easy**

4x8 / C¹ / 4x Einatmen/Ausatmen – Arme schwingen B, Handflächen nach unten 32 cts

3:37 / Rep / **Ooh**

4x8 / 2x Einatmen – **Gestreckte Berg-Pose mit Heel Lift**, Arme weit bis O/H, Handflächen zusammen 8 cts
Ausatmen – Knie beugen, Hände vor Körpermittellinie nach unten zum Herz 8 cts

04. BALANCE

TECHNIK & COACHING

MACHT-POSE MIT HEEL LIFT

EBENE 1

- Füße, Zehen und Fersen zusammen
- Arme über Kopf
- Atme durch deine Nase ein
- Hebe die Fersen
- Atme durch die Nase aus
- Knie gebeugt
- Po nach unten und hinten

EBENE 3 Follow-up: *Atme tief ein und öffne deinen oberen Brustbereich. Ausatmen und die Schultern entspannen.*

BAUM-POSE

EBENE 1

- Fersen tief
- Rechten Fuß neben Innenseite des linken Beins
- Option: Fuß senken, wenn du willst
- Hände zusammen, über den Kopf heben
- Atme ein, drehe die Hüften gerade nach vorn
- Atme durch die Nase aus, Schultern tief
- Fixiere deinen Blick
- Hände gehen nach unten
- Einatmen, Arme gehen hoch
- Entspanne deine Schultern
- Wenn du willst, richte den Blick zu den Händen

EBENE 3 Follow-up: Finde eine bequeme Position. Was können wir verbessern? Blick und sanfte Atmung. *Atme so langsam wie du dich bewegst. Die Balance zu halten ist nicht einfach, benutze deshalb deine Atmung als Unterstützung.*

KNEE LIFT SIDE

EBENE 1

- Rechte Hand unter das rechte Knie
- Gegenüberliegenden Arm heben
- Atme ein und fordere dich heraus, indem du das Bein streckst
- Option, lege die Finger um den großen Zeh und strecke dein Bein

EBENE 3 Follow-up: Egal, welche Position du wählst, hebe den oberen Brustbereich und entspanne dann etwas. *Atme ein und wachse in deiner Wirbelsäule. Entspanne dein Gesicht, lächle vielleicht ein bisschen!*

TAUCHER-POSE

EBENE 1

- Füße zusammen
- Hände zur Brust
- Atme ein und hebe die Fersen
- Atme aus und kippe aus deinen Hüften nach vorn
- Atme ein, schwinde die Arme nach hinten und in die Weite
- Brust Richtung Boden senken

EBENE 3 Follow-up: *Atme ein und strecke deine Wirbelsäule, Schultern weg von deinem Nacken. Atme aus, Steißbein zur Decke. Spüre die Energie in deiner Wirbelsäule und gehe weiter in die Position hinein.*

GESTRECKTE BERGPOSE MIT HEEL LIFT

EBENE 1

- Halte deine Fersen angehoben
- Knie beugen
- Arme über Kopf strecken, Beine strecken
- Hände zur Brust, Knie beugen
- Einatmen, hochkommen und strecken
- Ausatmen, Knie beugen, Hände die Wirbelsäule entlang nach unten führen

ESSENZ-TIPPS

Die Lyrics in diesem Song sind eine große Inspiration. Der Song ist voller Bewegung und Energie, die du in deinen Unterrichten integrieren kannst.

Kevins Ziel war es, Körper und Geist in jeder Pose ankommen zu lassen und zu beruhigen, indem sich die Teilnehmer auf die Prinzipien der Balance fokussieren – Blick und Atmung. Wenn wir auf dieser Grundlage coachen, zusammen mit klaren Ebene 1-Cues – Namen der Pose und einfache Ausrichtung – können die Teilnehmer mit einem nach innen gerichteten Fokus arbeiten.

Es gibt immer körperliche Herausforderungen in Balancen-Pose, und in diesem Track werden unsere Stabilisierungsmuskeln durchgehend herausgefordert, was uns schnell aus dem Gleichgewicht bringen kann. Die Knee Lift-Sequenz kann auf viele Arten ausgeführt werden – das Knie halten, das Bein strecken, das Knie halten und als fortgeschrittene Variante den Zeh halten. Indem wir eine positive und ermutigende Einstellung beim Unterrichten haben, sorgen wir dafür, dass alle erfolgreich trainieren können und sich einbezogen fühlen. Egal, ob deine Teilnehmer stundenlang Posen halten können oder damit kämpfen, um erstmal in die Pose zu kommen – das Wichtigste ist, dass wir ihren Einsatz anerkennen und sie ermutigen.

05. HÜFTÖFFNER

MUSIK | Feel It Coming 5:30 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer aufgrund meines präzisen Coachings verstehen, wie der Psoas-Stretch ausgeführt wird.

0:00 / Intro

4x8 / **Vorbeuge**, nach vorn gerichtet 32 cts

0:20 / V1 / **Like**

12x8 / A / **Kniender Lunge-Sequenz** L

Einatmen/Ausatmen – **Weiter Kniender**

Lunge L, nach L, Hände oder Ellbogen auf den

Boden neben die L Fußinnenseite 32 cts

Einatmen/Ausatmen – **90°/90° Kniender**

Lunge L, Hände auf die Hüften 32 cts

Einatmen – R Arm O/H, L Hand auf L

Oberschenkel 8 cts

Ausatmen – **Seitbeuge** L 24 cts

1:22 / V2 / **Type**

12x8 / A / Wiederhole **Kniender Lunge Psoas-**

Stretch R bleibe nach L gerichtet 96 cts

2:24 / Ref / Coming

4x8 / B / Setzen und nach vorn ausrichten, Setup

für **Modifizierten Halber Lotus** R, R Fuß auf

L Oberschenkel, Wade oder mit gekreuzten

Beinen 32 cts

2:45 / PC / Love

4x8 / B¹ / Einatmen/Ausatmen – **Gestreckter**

Modifizierter Halber Lotus R, Arme F auf

Boden 32 cts

3:06 / C / Coming

8x8 / B² / 4x **Modifizierter Halber Lotus mit**

Drehung L&R

Einatmen/Ausatmen – R Schulter zum L Knie

drehen, Hände neben dem Körper auf den

Boden 8 cts

Einatmen/Ausatmen – L Schulter zum R Knie

drehen 8 cts

3:47 / PC / Love

4x8 / B¹ / Wiederhole **Gestreckter**

Modifizierter Halber Lotus L 32 cts

4:08 / C / Coming

8x8 / B² / 4x Wiederhole **Modifizierter Halber**

Lotus mit Drehung R&L 16 cts

4:49 / Instr

8x8 / B¹ / Einatmen/Ausatmen – Wiederhole

Gestreckter Modifizierter Halber Lotus 64

cts

⇓ Option: Vorbeuge mit gekreuzten Beinen,

Hände auf den Boden

05. HÜFTÖFFNER

TECHNIK & COACHING

KNIENDER LUNGE SEQUENCE/ WIDE KNIENDER LUNGE

EBENE 1

- Wir dehnen unsere Hüften in einer knienden Position
- Wenn du auf einer Matte stehst, kannst du sie so zusammenlegen, dass sie wie ein Polster unter deinem Knie liegt
- Komme nach unten auf den Boden
- Mache mit deinem hinteren Bein einen langen Schritt nach vorn
- Hände neben die Innenseite des vorderen Fußes
- Atme ein, hebe deine Brust
- Atme aus, presse die Hüften Richtung Boden
- Um die Dehnung zu vertiefen, komme auf die Unterarme

EBENE 3 Follow-up: Ein langer Lunge nach vorn holt dich aus dem hinteren Knie hoch. Atme ein, von deinem hinteren Knie bis hoch in deinen Scheitel. Atme aus, sinke tiefer in die Hüften.

KNIENDE LUNGE PSOAS STRETCH- SEQUENZ

EBENE 1

- Psoas-Stretch
- Verlagere dein Gewicht zurück über dein Knie
- **Ziehe dein Steißbein nach vorn**
- Atme ein, hebe deine Brust
- Atme aus und halte das Steißbein nach vorn

EBENE 3 Follow-up: Ziehe dein Steißbein nach vorn und spüre, wie deine unteren Bauchmuskeln aktiviert werden, um dich in dieser Position zu halten. Es ist wichtig, dass du deine Psoas-Muskeln dehnt – wenn er verspannt, beeinträchtigt das unsere Haltung und zieht uns in eine nach vorn gekippte Beckenposition.



SEITBEUGE

EBENE 1

- Vorderen Arm heben, einatmen
- Atme aus, beuge die Wirbelsäule seitlich Richtung hintere Wand
- Versuche, die gegenüberliegenden Hand Richtung Boden zu strecken

EBENE 3 Follow-up: *Schwinde beim Ausatmen zur anderen Seite und dehne intensiv die Körperseite.* Lasse das Steißbein nach vorn gezogen, während du versuchst, die Hand näher zum Boden zu strecken.



MODIFIZIERTER HALBER LOTUS

EBENE 1

- Komme nach unten auf den Boden
- Kreuze die Beine, oder Fußgelenk zu den Waden oder hoch über das Knie
- **Winkle den Fuß an, um deine Knie zu schützen**
- Setze dich gleichmäßig auf beide Sitzknochen

EBENE 3 Follow-up: Vielleicht ist eine Seite weniger beweglich als die andere. Dann passe deine Fußposition so an, dass die Dehnung sich nicht unangenehm anfühlt. Presse dich nach unten durch deine Sitzknochen und Knie.

GESTRECKTER MODIFIZIERTER HALBER LOTUS

EBENE 1

- Atme ein und strecke die Wirbelsäule
- Kippe aus den Hüften nach vorn, atme aus
- Mache deine Wirbelsäule rund
- Ziehe dein Kinn ein

EBENE 3 Follow-up: *Spüre die Dehnung in deine Hüften, dann atme in deine Hüften hinein. Konzentriere dich auf das Einatmen und Ausatmen durch die Nase. Achte darauf, was passiert, wenn du dich in deine Atmung hineingibst – es vertieft die Dehnung und verbessert die Flexibilität in den Hüften. Was für eine wundervolle Dehnung!*

MODIFIZIERTER HALBER LOTUS MIT DREHUNG

EBENE 1

- Wir bewegen unsere Schultern von Seite zu Seite
- Bewege dich in Richtung deines rechten Fußes
- Einatmen, gleite rüber
- Ausatmen und tiefer in die Pose
- Atme ein durch die Nase
- Atme aus durch die Nase

EBENE 3 Follow-up: *Spüre, wie sich beim Ausatmen dein Bauchnabel Richtung Wirbelsäule bewegt – halte ihn eingezogen, während du dich nach unten senkst. Achte darauf, wie du Raum schaffst, um die Dehnung zu vertiefen. Spüre, was in deinem Rücken passiert, wenn du dich von Seite zu Seite bewegst – spüre, wie sich die Dehnung in deinen Hüften ausbreitet. Während du die Seite wechselst, twiste und ziehe die Schulter weiter nach hinten – kannst du spüren, wie das die Dehnung vertieft?*

ESSENZ-TIPPS

Connecting kommt in diesem Track durch das Coaching von Ebene 1-Setup-Cues in jeder Pose. Wenn du die Ausrichtung und Atmung gecoacht hast, hast du Zeit, deinen Teilnehmern dabei zu helfen, den korrekten Level für sich zu finden. Wenn deine Teilnehmer in der Pose sind, coache mit deinen Ebene 3 Follow-up-Cues nach dem Motto "weniger ist mehr". Das lässt die Musik wirken und deine Teilnehmer richten ihre Wahrnehmung auf ihren Körper und ihre Bedürfnisse.

In diesem Track haben wir einen tiefen Psoas-Stretch, der sich für alle Teilnehmer eignet. Schlage vor, die Matte doppelt zu legen, damit es für die Knie bequemer ist. Der Lendenmuskel (Psoas) ist eine der wichtigsten Verbindungen zwischen dem Rumpf und dem Bein, ein tiefsitzender Core-Muskel, der den Lendenwirbel mit dem Oberschenkelknochen verbindet. Der Lendenmuskel ist auch ein wichtiger Muskel jenseits der Matte: Er beeinflusst die Haltung, unterstützt die Wirbelsäulenstabilität und wenn er nicht im Gleichgewicht ist, kann das zu erheblichen Schmerzen im unteren Rücken und Beckenbereich führen. Wenn wir den Psoas dehnen, sorgen wir dafür, dass er gesund und kräftig bleibt.

Der Schlüssel zum Dehnen des Psoas ist das Kippen aus der Hüfte. Denke daran, ein verspannter Psoas versucht, das Becken nach vorn zu kippen (zieht die Wirbelsäule und den oberen Beckenbereich nach vorn und unten). Deswegen musst du das Becken nach hinten kippen, um die Hüftbeuger zu dehnen. Das wird die LWS Richtung Körperrückseite bewegen (anstatt wie beim verspannten Psoas, der sie nach vorn und unten zieht) und hebt den Brustkorb vertikal vom unteren Rücken aus hoch. Zusammenfassend gesagt, wirst du den Psoas strecken, die Kompression und Belastung im unteren Rücken verringern und ... Viel Spaß!

06A. CORE – BAUCH

MUSIK Talk 3:48 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer verstehen, wie wichtig das Training der unteren Bauchmuskulatur ist, um das Becken zu stabilisieren.

0:00 / Intro

4x8 / Setup für Shoot Legs Out, Knees Wide in Rückenlage zur L Seite ausgerichtet, Knie über die Hüften gebeugt und weit, Füße zusammen, Arme neben den Seiten, Handflächen oben 32 cts

Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen, Knie gebeugt, Zehen am Boden

0:20 / V1 / **Touch**

8x8 / 4x **Shoot Legs Out, Knees Wide**

Einatmen – Beine in 45° strecken 8 cts
Ausatmen – Bringe die Knie über die Hüften und öffne die Knie weiter 8 cts

Schwangerschaftsoption: Single Leg Extension am Boden 16 cts

0:49 / C / **Talk**

4x8 / A / 2x **Pilates-Seehund mit Leg**

Extension

Einatmen – 8x Füße tappen zusammen, Beine in 45° strecken 8 cts

Ausatmen – 8x Füße tappen zusammen, Knie beugen, Füße zusammen 8 cts

Schwangerschaftsoption: Double Leg Extension am Boden 16 cts

1:06 / Instr

8x8 / A¹ / 4x **Pilates Seehund-Pose mit Leg & Arm Extension**

Einatmen – 8x Füße tappen zusammen, Beine in 45° strecken, Arme O/H strecken 8 cts

Ausatmen – 8x Füße tappen zusammen, Beine in 45° strecken, hochrollen, Hände zu den Füßen 8 cts

Schwangerschaftsoption: Double Leg Extension am Boden 8 cts

Bei letzter Wiederholung Knie zusammen

1:56 / V2 / **Touch**

12x8 / B / 3x **Single Leg Float, Drop-Kombi**

R&L (Langsam)

Einatmen – R Bein in 45° strecken 4 cts

Ausatmen – R Bein senken, L Fuß tappt auf den Boden 4 cts

Einatmen – R Bein in 45° heben, L Fuß neben

Innenseite R Wade 4 cts

Ausatmen – Beuge R Knie über Hüfte 4 cts

Wiederhole nach L 16 cts

Schwangerschaftsoption: Single Leg Extension, Bein senken, Bein heben, Knie beugen, Fuß zum Boden 16 cts

2:04 / Instr

8x8 / B¹ / 4x **Single Leg Float, Drop-Kombi**

R&L (Fast)

Einatmen – R Bein in 45° strecken 2 cts

Ausatmen – R Bein senken, L Fuß tappt auf den Boden 2 cts

Einatmen – R Bein in 45° heben, L Fuß neben

Innenseite R Wade 2 cts

Ausatmen – Beuge R Knie über Hüfte 2 cts

Wiederhole nach L 8 cts

Schwangerschaftsoption: Single Leg Extension, Bein senken, Bein heben, Knie beugen, Fuß zum Boden 8 cts

2:45 / C / **Talk**

10x8 / 10x **Shoot Legs & Arms Out**

Einatmen – Beine in 45° strecken, Arme O/H 4 cts

Ausatmen – Hochrollen, Knie zur Brust, Arme F strecken 4 cts

Schwangerschaftsoption: Double Leg Extension am Boden 8 cts

3:40 / Fade / **Talk**, talk

2x8 / Einatmen/Ausatmen – Halte die Beine

ausgestreckt in 45°, Arme O/H 16 cts

06A. CORE – BAUCH

TECHNIK & COACHING

SHOOT LEGS OUT, KNEES WIDE

EBENE 1

- Lege dich auf den Rücken, zur R Seite ausgerichtet
- Knie über die Hüften
- Handflächen zeigen zur Decke
- Beine in 45° strecken
- Bringe die Knie über die Hüften, Knie weit öffnen
- **Strecken, Core anspannen, unteren Rücken Richtung Boden**
- Atme durch deine Nase ein
- Atme aus durch den Mund
- Wenn sich dein Rücken wölbt, nimm die Beine höher

PILATES SEEHUND-POSE MIT LEG EXTENSION

EBENE 1

- Dasselbe, aber mit Zehen-Taps beim Strecken
- Knie wieder heranziehen
- **Spüre, wie dein unterer Rücken dicht am Boden bleibt, wenn du die Bauchmuskeln anspannst**

PILATES SEEHUND-POSE MIT LEG & ARM EXTENSION

EBENE 1

- Nimm die Arme hinzu
- Strecke die Arme über Kopf
- Crunche hoch, bringe die Fingerspitzen zu den Fersen
- Beim Strecken einatmen
- Ausatmen, schiebe deine Rippen in Richtung Hüften

EBENE 3 Follow-up: Das ist die sogenannte Seehund-Pose – schau einfach, wie weit du heute gehen und wie hoch du crunchen kannst. Hebe deine Schulterblätter und spanne die Bauchmuskeln an. Großartiges Training für unsere Core-Muskeln.

SINGLE LEG FLOAT, DROP-KOMBI (Langsam)

EBENE 1

- Neue Bewegung
- Knie über die Hüften
- Vorderes Bein in 45° strecken
- Absenken
- Zurück in 45°
- Knie über die Hüften
- Seiten wechseln
- Gegenüberlegenden Fuß zum Knie
- Langsam bewegen
- Einatmen, strecken
- Ausatmen, senken
- Einatmen, heben
- **Unterer Rücken bleibt dicht am Boden**
- **Bauchmuskeln anspannen**

EBENE 3 Follow-up: Denke an deine Wirbelsäule, wenn du hebst, spanne die Bauchmuskeln noch fester an. Du trainierst deine Wirbelsäule und die unteren Bauchmuskeln, dein Becken zu stabilisieren.

SINGLE LEG FLOAT, DROP-KOMBI (schnell)

EBENE 1

- Bewege dich schneller
- Ausstrecken, senken, hoch und heran

EBENE 3 Follow-up: Fordere dich heraus, senke deine Beine näher zum Boden und spüre das Brennen in deinen Bauchmuskeln.

SHOOT LEGS & ARMS OUT

EBENE 1

- Beine und Arme ausstrecken
- Und heran
- Einatmen und öffnen
- Ausatmen, ziehe die Rippen zur Hüfte und versuche, das Steißbein zu heben
- **Bauchmuskeln anspannen**

EBENE 3 Follow-up: Bewege dich so schnell du kannst und crunche dann noch höher. Kannst du deine Bauchmuskeln spüren? Kannst du die letzte Bewegung halten?

ESSENZ-TIPPS

Reines Ziel in diesem Track drehte sich darum zu unterrichten, dass die Bauchmuskeln Wirbelsäule und Becken stabilisieren. Um das zu tun, müssen wir uns darauf konzentrieren, den unteren Rücken Richtung Boden zu halten. Wenn die Class mit diesem Ziel trainiert, kannst du sie dazu auffordern, von dieser Position aus die Intensität zu steigern oder zu reduzieren.

Coache die Grundlagen:

- Ebene 1 – Name der Übung und welcher Körperteil sich bewegt und in welche Richtung (BPD), Atmung und Optionen. Denken, sagen und tun
- Ebene 2 – Schau deine Teilnehmer an und erkenne, wie es ihnen geht. Was brauchen sie?
- Ebene 3 – Setze Follow-up-Coaching ein, um die Technik zu verbessern, coache mehr Atmung und motiviere deine Class, indem du deinen Teilnehmern die Nutzen jeder Bewegung nennst.

Denke daran: Wir coaching im Sinne der 3 Bs – Bauch (belly), Rücken (back) und Atem (breath) ein durch die Nase und aus durch den Mund.

06B. CORE – BAUCH



MUSIK Talk 3:48 Min.

TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer das Brennen in ihren schrägen Bauchmuskeln spüren und die neue Regenbogen-Bewegung erlernen, während sie Spaß mit der Musik haben.

0:00 / V1 / _ Right here

4x8 / **Hover**, zur R Seite 32 cts

⇩Option: Auf Knien

0:16 / B up / **Falling**

4x8 / C / **Kniender Side Hover L**

Einatmen/Ausatmen – Side Hover, nach vorn gerichtet, auf R Ellbogen und R Knie, L Arm

O/H strecken 32 cts

⇩Option: L Fuß auf dem Boden, R Hüfte auf Boden

0:33 / C / **Falling**

8x8 / 16x / Ausatmen – **Kniender Side Hover**

Crunch L Beuge R Knie, ziehe R Ellbogen

herunter zum Knie 2 cts

Einatmen – Strecke R Bein zur Seite, R Arm

O/H strecken 2 cts

1:06 / V2 / _ Right here

12x8 / C / Wiederhole **Kniender Side Hover**

Crunch R (nach vorn gerichtet) 96 cts

1:56 / Rep / **Falling**

2x8 / Sitze auf der L Pobacke, auf L Ellbogen,

R Hand hinten auf den Boden. Knie

gebeugt oder Beine in 45° strecken 16 cts

⇩Option: Zehen am Boden

2:04 / Rep / **Falling**

10x8 / 5x **Regenbogen R&L**

Einatmen – Beine sind vertikal 4 cts

Ausatmen – Rolle auf R Pobacke, R Ellbogen

auf Boden, L Hand auf Boden 4 cts

Wiederhole nach L 8 cts

Letzte 4 cts, zum Boden senken, Knie über die

Hüften, Finger zu den Schläfen

2:45 / Rep / **Falling**

8x8 / 16x **Cross Crawl L&R** 4 cts

Einatmen 4 cts, ausatmen 4 cts

⇩Option: Zehen-Tap im Wechsel

Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen, Leg

Extensions im Wechsel

06B. CORE – BAUCH

TECHNIK & COACHING

HOVER

EBENE 1

- Rolle hoch
- Drehe dich herum, Unterarme auf den Boden, Fäuste zu den Ellbogen
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hebe die Hüften auf Schulterhöhe an**
- Knie absetzen

KNIENDER SIDE HOVER CRUNCH

EBENE 1

- Drehe dich nach vorn
- Side Hover
- Hebe den oberen Arm und das obere Bein
- Strecke den Arm über Kopf
- **Schulter in einer Linie mit dem Ellbogen**
- Hebe deine Hüften
- Bringe Knie und Ellbogen zusammen
- Zusammen und auseinander
- Schiebe die oberen Rippen zu den Hüften
- Beim Strecken einatmen
- Atme durch den Mund aus, während du dich beugst
- **Pomuskeln anspannen, Hüften nach vorn ausgerichtet halten**
- Reduziere die Intensität, indem du die Hüfte zum Boden senkst
- **Brust erhoben halten**

EBENE 3 Follow-up: Entspanne deinen Geist und fokussiere dich auf deine Seitbeuger. Hebe die Hüfte höher und crunche fester! Kräftige deine Taille.

REGENBOGEN

EBENE 1

- Neue Bewegung
- Rolle zurück auf den fleischigen Teil deines Pos
- Strecke den linken Arm nach hinten
- Einatmen, die Knie heben
- Ausatmen, die Beine strecken
- Kreise die Beine hoch und herüber nach hinten
- Rolle von der einen auf die andere Pobacke
- Und von einem auf den anderen Ellbogen
- **Hebe die Brust**
- **Spanne deine Core an**
- Spüre die Arbeit in deinen unteren Bauchmuskeln
- **Wenn du es eher im unteren Rücken spürst, beuge deine Knie**

EBENE 3 Follow-up: Versuche, hoch in einem wundervollen Regenbogen zu kreisen.



CROSS CRAWL

EBENE 1

- Komme zur Mitte
- Rolle nach unten
- Knie über die Hüften
- Cross Crawl vor und zurück
- Tappe mit den Zehen oder strecke die Beine
- Drehe dich von der Brustmitte aus
- Schulter zum gegenüberliegenden Knie

EBENE 3 Follow-up: Spüre die Arbeit in deinen geraden und schrägen Bauchmuskeln, kräftige und forme deine Taille. Willst du das BODYBALANCE Sixpack? Crunche fester und hebe höher!

ESSENZ-TIPPS

Dieser Track ist kurz, aber anstrengend für unsere schrägen Bauchmuskeln. Liefere klare Setup-Cues mit korrekter Ausrichtung. Wenn deine Class sich bewegt, integriere dein 3B-Coaching für Bauch (belly), Rücken (back) und Atem (breath) und liefere auch Optionen. Es ist wichtig, dass du die Hüften in der Side Hover Crunch-Sequenz nach vorn und oben gerichtet hältst, damit deine Teilnehmer die Arbeit in den schrägen Bauchmuskeln spüren. Coache deine Teilnehmer, dass sie ihre Unterarme in den Boden pressen. Gib die Option, die Hüfte zu senken, um die Intensität zu reduzieren, während sie die Arbeit weiterhin im Seitbeuger halten. So können alle diese Übung erfolgreich absolvieren.

Sei klar bei deinem Setup für die neue Bewegung, 'Regenbogen'. Lasse deine Teilnehmer wissen, dass sie sich von Ellbogen zu Ellbogen und von Pobacke zu Pobacke bewegen. Der wichtigste Fokus ist auf das Anheben der Brust und Anspannen des Cores gerichtet. So aktivieren wir die Bauchmuskeln und stabilisieren die Wirbelsäule. Übe das bis zur Perfektion, um in der Class dann vorbildliche Technik zeigen zu können.

Nimm dir die Freiheit, mit der Musik und den Lyrics zu spielen! "Genau hier, genau jetzt, das ist alles, was wir brauchen – entspanne deinen Geist." Entwerfe dein Skript so, dass du ein spaßiges Erlebnis erzeugst und gleichzeitig den Core kräftigst.

07. CORE – RÜCKEN

MUSIK Love Is Mystical 3:34 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer erleben, wie sich ihre Körpervorderseite öffnet und die Körperrückseite sich kräftigt.

0:00 / Intro

2x8 / Set up **Tisch-Pose**, nach L,
Beine gestreckt, Hände neben den Seiten,
Finger ausgestreckt 16 cts

0:09 / Instr / (Beat)

8x8 / Einatmen/Ausatmen – **Tisch-Pose** 64 cts
⇩Option: Beuge ein Knie (32 cts mit jedem Bein)

0:45 / PC / _ Living life

2x8 / A / Einatmen – **Brücke**, Hände unter dem Rücken verschränkt 16 cts

0:54 / C / _ Love is

4x8 / A¹ / 16x **Brücke, Hip Pulse**

Einatmen – Hüften heben 1ct

Ausatmen – Hüften senken 1ct

1:12 / V¹ / **Instr**

8x8 / A² / 4x **Brücke, Leg Extension** L&R

Einatmen – L Knie zur Brust 2 cts

Ausatmen – L Bein in die Vertikale strecken 2 cts

Einatmen – Bend L Knie zur Brust 2 cts

Ausatmen – L Fuß zum Boden 2 cts

1:49 / C / _ Love is

4x8 / A¹ / 16x **Brücke, Hip Pulse** 2 cts

2:07 / Instr / (Quiet)

2x8 / Rolle nach unten ab auf den Boden, halte die Knie vor der Brust 16 cts

2:16 / V2 / **Future**

2x8 / Setup für **Wild Thing-Pose**, rolle hoch in den Sitz, beuge das R Knie, R Fuß hinter L Bein, L Bein gestreckt, L Hand auf Boden 16 cts

2:25 / **Skeptical**

12x8 / 3x **Wild Thing Pose** L&R

Einatmen/Ausatmen – Hüften heben, R Arm

O/H strecken 12 cts

Einatmen – Sitzen, L Knie beugen, L Fuß hinter

R Bein, R Bein gestreckt, R Hand auf den Boden

4 cts

Ausatmen – Hüften heben, L Arm O/H strecken

12 cts

Einatmen – Sitzen, R Knie beugen, R Fuß hinter

L Bein, L Hand auf Boden 4 cts

3:19 / Outro / **Inside** us

2½x8 / **Rückbeuge-Pose** 20cts

⇩Option: Brücke

Beachte: Halte die Rückbeuge-Pose/Brücke

(keine Musik)

07. CORE – RÜCKEN

TECHNIK & COACHING

TISCH-POSE

EBENE 1

- Hände unter die Schultern
- Finger nach außen gerichtet
- Einatmen, hebe die Hüften und Brust zur Decke
- Ausatmen, **Pomuskeln fest anspannen**
- Option, ein Bein zu beugen

EBENE 3 Follow-up: *Einatmen, Brustbein zur Decke heben, ausatmen und Schulterblätter fest zusammenziehen.* Spüre die Streckung in deinem oberen Rücken. Kannst du mit allen 10 Zehen den Boden berühren? Spüre, wie viel härter deine Rückenmuskeln arbeiten müssen.

BRÜCKE, HIP PULSE

EBENE 1

- Komme nach unten
- Füße hüftbreit auseinander
- **Po anspannen, um die Hüften zu heben**
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Hände verschränken
- Pulsiere nach oben und unten
- Presse die Hände in den Boden hinein

EBENE 3 Follow-up: Hebe die Hüften gleichmäßig höher und spüre, wie die Pomuskeln anfangen zu brennen.

BRÜCKE, LEG EXTENSION

EBENE 1

- Hebe ein Bein
- Gerade hochstrecken
- Beugen
- Ausgangsposition
- Anderes Bein
- Halte die Hüften während der gesamten Bewegung angehoben

EBENE 3 Follow-up: Halte die Schulterblätter zusammengezogen und presse die Hände in den Boden.

WILD THING-POSE

EBENE 1

- Setze dich auf
- Gestrecktes vorderes Bein
- **Handgelenke unter die Schultern, drehe die Hände nach außen**
- Atme ein und hebe die Hüften zur Decke
- Atme aus und schwinde den Arm über Kopf
- Komme nach unten, wechsele die Seiten
- Wechsele die Beine
- Atme ein und öffne deine Brust zur seitlichen Wand
- Ausatmen, **Pomuskeln fest anspannen**

EBENE 3 Follow-up: Spüre, wie deine hintere Ferse sich hebt – das öffnet und stretcht dich noch mehr. *Atme ein und spüre die Kraft in deiner Körperrückseite. Lasse die Musik und deinen Atem dich führen.* Spüre sie von den Fingerspitzen bis zu den Zehen – fühle die Kraft in dieser Bewegung.



RÜCKBEUGE

EBENE 1

- Komme nach unten, Brücke oder Rückbeuge
- Fingerspitzen zeigen zu den Schultern
- Atme ein und presse Hände und Füße in den Boden
- Atme aus, **Pomuskeln anspannen**, halten!
- Ziehe bei der Rückbeuge das Kinn ein, lege den Hinterkopf auf dem Boden ab und rolle langsam nach unten

EBENE 3 Follow-up: *Atme tief in deine Körpervorderseite hinein und wieder aus, spanne deine Pomuskeln noch fester an.*

ESSENZ-TIPPS

Dieser wundervolle Rücken-Track bietet eine Mischung aus Yang- und Yin-Posen, die sich gegenseitig ergänzen, genauso wie diese unglaublich kraftvolle Musik, die jede Pose zum Leben erweckt. Deine Teilnehmer werden einen großen Nutzen für den gesamten Körper aus diesem Krafttraining ziehen.

- Tisch – Öffnet die Schultern, Brust und vorderes Fußgelenk. Kräftigt die Arme, Handgelenke, Beine und Rücken.
- Brücke – Öffnet Brust, Nacken und Wirbelsäule und kräftigt die gesamte Körperrückseite.
- Wild Thing – Öffnet und baut Kraft auf in Brust, Lungen, Beinen, Hüften und im Schulterbereich.

Es ist wichtig, frühzeitig für alle Posen Optionen anzubieten – erkläre also, welche Levels es gibt und warum sie sich für den ein oder anderen entscheiden sollten.

Je mehr Zeit wir an unseren Schreibtischen sitzen, desto mehr brauchen unsere Teilnehmer dieses Training. Verkaufe den Nutzen dieses großartigen Trainings!

Du kannst in diesem Track die Atmung nicht übercoachen, weil die Teilnehmer kämpfen und den Atem anhalten werden. Das Coaching für die Atmung findet in Ebene 1 statt, zusammen mit der Ausrichtung der Posen. Fokussiere dich auf die Stimmigkeit deiner Cues.

Mit dieser Mischung aus Posen und dem Gefühl und der Emotion der Musik kannst du ausprobieren, wie du stimmliche Kontraste einsetzen kannst. Wo musst du aufdrehen, indem du direkter (trotzdem noch mit dialogorientierter Stimme) bist, und wo kannst du sanfter coachen, mit sanfterer Stimme, mit warmem und einladendem Ton? Spiele mit diesen Dynamiken, probiere aus sie in dein Coaching zu integrieren, um so das Gefühl dieses erstaunlichen, herausfordernden Tracks zu verbessern.

Die poetische Übersetzung von Wild Thing heißt "die ekstatische Entfaltung eines verzückten Herzens". Viel Spaß!

08. TWISTS

MUSIK Worth The Fight 4:01 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Wichtigkeit einer langen Wirbelsäule in Posen mit Drehung spüren und verstehen.

0:00 / Intro

4x8 / Auf den Bauch legen, zur R Seite, halten,
Knie zur Brust 32 cts

0:25 / V1 / _ Something

12x8 / A / **Twist-Pose in Bauchlage und mit
gekreuzten Beinen** L

Ausatmen – R Knie über das L gelegt, Arme
weit 8 cts

Einatmen – Senke die Knie zur L Seite
(Raumvorderseite) 8 cts

Hold **Twist-Pose in Bauchlage und mit
gekreuzten Beinen** L 48 cts

Einatmen/Ausatmen – R Bein strecken, R
Fuß in L Hand halten oder L Hand auf R
Oberschenkel 32 cts

1:30 / V2 / _ Something

12x8 / A / Wiederhole **Twist-Pose in
Bauchlage und mit gekreuzten Beinen** R 96
cts

2:38 / Rep / **Be** somebody

8x8 / B / Einatmen/Ausatmen – Rolle hoch
und komme in die Sitzposition 8 cts

Twist-Pose im Sitzen L 24 cts

L Fuß über R Knie, R Hand auf Außenseite L
Oberschenkel

⇩ Option: L Fuß zur Schienbeinmitte, R Bein
strecken

Schwangerschaftsoption: Offene Twist-Pose
im Sitzen

Einatmen/Ausatmen – R Ellbogen außen
neben L Oberschenkel, Finger nach oben 32
cts

3:23 / Rep / **Fill** me

8x8 / B / Wiederhole **Twist-Pose im Sitzen** R
64 cts

08. TWISTS

TECHNIK & COACHING

TWIST-POSE IN RÜCKENLAGE MIT GEKREUZTEN BEINEN

EBENE 1

- Liege auf dem Boden, Arme weit
- Knie beugen, Füße auf den Boden
- Kreuze das hintere Bein über das vordere
- Atme ein, hebe die Hüften und platziere sie wieder unten auf dem Boden
- Atme aus und lasse deine Knie nach vorn kommen
- **Schultern im Boden verankert**
- Atme ein und strecke das obere Bein
- Atme durch die Nase aus und lasse den Fuß auf dem Boden ruhen
- Optionen, das Knie zu beugen oder die Hand auf dem oberen Bein zu lassen
- Seiten wechseln

EBENE 3 Follow-up: *Atme ein, entspanne die Schultern am Boden, atme aus und spüre, wie der untere Rücken entspannt. Fühle die innere Schönheit. Schulter weg vom Nacken. Bringe all deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und in deinen unteren Rücken, physisch und mental. Spüre die Drehung vom Steißbein bis in den Nacken.*

SITZENDE TWISTPOSE

EBENE 1

- Rolle hoch
- Komme in eine sitzende Position
- Hinteres Bein auf den Boden
- Kreuze das vordere Bein vor oder hinter dem Knie
- Sitzknochen nach hinten und unten
- Kreuze deinen Arm vor dem Körper
- Presse deine hintere Hand in den Boden
- Du kannst in dieser Position bleiben oder deinen Ellbogen zur Oberschenkelaußenseite schieben
- Atme in deinen oberen Brustbereich hinein
- Atme aus und richte den Blick zur hinteren Ecke

EBENE 3 Follow-up: *Atme langsam und tief durch die Nase. Öffne deine Brust, strecke deine Wirbelsäule und versuche es einfach! Wie weit kannst du heute gehen?*

ESSENZ-TIPPS

Kevin sagt: Die Musik ist magisch und die Posen sind einfach. Übe, wie du dich bewegst und von einer Pose in die nächste, um eine schöne Bewegung und Atmung zu erzeugen. Atmung ist der Schlüssel, um deine Twist-Posen weiterzuentwickeln.

Mein Fokus war es, die Setups für die Posen nur mit den Informationen zu geben, die meine Teilnehmer für eine gute Ausrichtung und gute Atmung brauchen. Einfach die Pose benennen, zusammen mit klaren Körperteil- und Richtungs-Cues.

Coaching-Tipps:

- Twist in Rückenlage mit gekreuzten Beinen – Dieser Twist bringt eine tiefe Entspannung, die wir nach dem intensiven Oberkörper-Training in Track 7 brauchen. Fokus liegt darauf, deinen Teilnehmern eine bequeme Position zu ermöglichen. Ermutige sie dazu, in die Körperteile zu hinein zu atmen, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung richten und ihn im ganzen Körper herumschicken, um ihn zu nähren und zu heilen. Spüre die Drehung vom Steißbein bis zum Nacken.
- Sitzender Twist – Das Ziel dieses Twists ist es, sich auf das Atmen und die Streckung der Wirbelsäule bei der Drehbewegung zu konzentrieren. Du nutzt die Energie des hinteren Arms, der in den Boden presst, und die des vorderen Arms, der die Drehung verankert. Coache deshalb deine Teilnehmer, die Brust anzuheben und die Schultern in die Rotation hineinzudrehen. Den Blick zu fixieren kann auch dabei helfen, die Drehung zu vertiefen.
- Die Bauchmuskeln sind bei Twist-Posen soft, da diese Posen bei der Verdauung helfen und Schmerzen im unteren Rückenbereich lindern. Sie fühlen sich toll an und sind der Beginn der Entspannungsphase im Training.

09. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN

MUSIK Love 4:36 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer in den Beuge-Posen körperlich ihre Grenzen austesten und sich geistig auf die Entspannung vorbereiten.

0:00 / Intro
2x8 / **Sitzende Stock-Pose**, zur L 16 cts

0:10 / V1 / _ Look at you
8x8 / A / Einatmen/Ausatmen – **Sitzende Vorbeuge** 64 cts
Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander

0:48 / C / _ You get
8x8 / B / **Seitbeuge L**
Einatmen – R Knie beugen, R Fuß zur Oberschenkelinnenseiten 8 cts
R Arm in die Vertikale strecken 8 cts
Ausatmen – **Seitbeuge L**, R Arm O/H, L Ellbogen auf Oberschenkel oder den Boden neben Innenseite L Bein 8 cts
Einatmen/Ausatmen – Halte **Seitbeuge L** 40cts

1:27 / V2 / _ Look at you
8x8 / A / Wiederhole **Sitzende Vorbeuge** (zur R Seite) 64 cts

2:06 / C / _ You get
8x8 / B / **Seitbeuge R** 64 cts

2:45 / Br / **Umm**
4x8 / C / Einatmen/Ausatmen – **Weite Sitzende Stock-Pose** (nach vorn gerichtet) 32 cts

3:04 / PC / _ Though it's enough
4x8 / C' / Einatmen/Ausatmen – **Weite Sitzende Vorbeuge**, Hände F auf den Boden 32 cts

3:24 / C / _ I get
4x8 / D / **Seitbeuge mit weiten Beinen R**
Einatmen – L Arm in Vertikale heben 4 cts
Ausatmen – Seitbeuge R, L Arm O/H, R Arm F auf Boden 4 cts
Einatmen/Ausatmen – Halte **Seitbeuge mit weiten Beinen R** 24 cts

3:43 / **Young**
4x8 / D / Wiederhole **Seitbeuge mit weiten Beinen L** 32 cts

4:03 / Br / **Umm**
6x8 / C' / Wiederhole **Weite Sitzende Vorbeuge** 48 cts

09. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN

TECHNIK & COACHING

SITZENDE VORBEUGE

EBENE 1

- Strecke deine Beine lang aus
- Atme ein, bewege die Sitzknochen nach hinten
- Atme in deine Wirbelsäule hinein, lege deinen Bauch auf den Beinen ab
- Kinn einziehen, Blick nach unten

EBENE 3 Follow-up: *Vielleicht möchtest du deine Augen schließen – atme tief ein. Während du ausatmest, spüre eine Welle der Entspannung, die deinen Körper durchläuft. Kümmere dich um deinen kostbaren Körper.*

SEITBEUGE

EBENE 1

- Setze dich aufrecht hin
- Ziehe deinen vorderen Fuß heran, Fußsohle an der Oberschenkelinnenseite
- Atme ein und hebe die Rippen weg von deinen Hüften
- Seitbeuge
- Arm neben die Beininnenseite legen

EBENE 3 Follow-up: *Verbinde dich mit deiner Atmung – atme ein und ziehe deine obere Schulter nach hinten und schiebe deine unteren Rippen nach vorn. Entspanne deine Schultern und Hände. Wo kannst du loslassen? Durch deine Fingerspitzen, deine Schultern – atme sanft ein und langsam aus.*



WEITE SITZENDE VORBEUGE

EBENE 1

- Füße und Beine weit auseinander
- Knie können gestreckt oder gebeugt sein
- Sitzknochen zurück, Bauchnabel nach vorn
- Stütze dich vorn auf deine Hände

EBENE 3 Follow-up: *Lasse los; lasse deinen Blick sinken und verbinde dich wieder mit deinem Atmung. Atme tief ein und versuche, deine Oberschenkel nach hinten zu rollen – bleibe so und atme einfach.*

SEITBEUGE MIT WEITEN BEINEN

EBENE 1

- Komme hoch, strecke den Arm hoch
- Atme ein und hebe die Rippen
- Atme aus und spüre, wie sich deine Rippen in die Seitbeuge biegen

EBENE 3 Follow-up: *Entspanne deine Schultern und Arme. Spüre die Welle der Entspannung beim Ausatmen. Die unteren Rippen nach vorn drehen – so entspannt.*

ESSENZ-TIPPS

Diese Musik ist einfach erstaunlich und bietet die perfekte Einleitung in den Entspannungstrack.

Klares, präzises Coaching der Ebene 1 wird deinen Teilnehmern helfen, sich auf ihr Inneres zu fokussieren, und sie müssen sich in den Beuge-Posen nicht auf den Instruktor konzentrieren. Coache immer, den Bauch zu heben, um den unteren Rücken zu schützen. Und ermutige die Class, die Wirbelsäule beim Beugen lang zu lassen.

Die Seitbeugen helfen dem unteren Rücken loszulassen. So können die Teilnehmer die Bewegung in Rücken, Hüften und Beinrückseiten vertiefen. Verbessere die Pose, indem du das Öffnen der oberen Schulter und das Schieben des unteren Rückens nach vorn coachst, um eine C-Form zu bilden. Entspanne die Finger, Zehen, Schultern und das Gesicht – dies alles hilft den Teilnehmern dabei, in den Zustand der Entspannung zu kommen.

Sie sollen eine Haltung der Akzeptanz einnehmen, akzeptieren, was sie heute schaffen können bei diesen herausfordernden Posens, besonders bei der Sitzenden Vorbeuge. Lenke den inneren Fokus deiner Teilnehmer darauf, mit noch mehr Aufmerksamkeit loszulassen und zu spüren, wo sie heute sind.

Es braucht Zeit zu üben und Geduld, um in diesen Posens Fortschritte zu machen. Wenn du deiner Class zeigst, wie wir uns um unseren Körper kümmern und ihn akzeptieren, was er heute zu leisten imstande ist, dann sorgen wir für Mitgefühl für uns selbst und andere. Wie wirst du dies deiner Class zeigen?

10. ENTSPANNUNG/MEDITATION

MUSIK Sacred Mountain / Counting The Sand Of The Sea 9:54 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer lernen, wie sie einen Sinn für Achtsamkeit hier in der Class entwickeln und diese Tools dann in ihr alltägliches Leben mitnehmen können.

0:00

Einatmen/Ausatmen – **Tisch-Pose**, zur R Seite ausgerichtet 16 cts

↳ Option: Beuge ein Knie (16 cts mit jedem Bein)

0:27

Lege dich langsam hin und finde eine bequeme Position, schließe dann deine Augen. Beginne, deinen Körper von den Zehen bis hoch in den Scheitel hinein zu entspannen. Lasse deine Knie und Ellbogen nach außen rollen. Wir verbinden uns mit dem gegenwärtigen Moment. Nimm wahr, was dich umgibt – der Klang, die Musik, meine Stimme. Sei dir deines Körpers bewusst, der auf dem Boden liegt. Du hast Kleidung auf deiner Haut, die Wärme deiner Kleidung. Kannst du deinen Blick sanft werden lassen, deinen Mund, und nett zu dir und deinem Körper sein? Wenn du bereit bist, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme durch deine Nase ein, atme durch deine Nase aus. Atme tief ein, atme langsam aus. Versuche, jeden Raum deines Brustkorbs zu nutzen: Bringe den Atem tiefer hinein und entspanne beim Ausatmen. Verbinde dich mit der Gegenwart, im Moment. Bleibe dir bewusst, dass einige Gedanken in deinem Kopf herumwandern und dich von deiner Atmung ablenken können. Lasse es zu – dein Gehirn ist dafür gemacht zu denken, das ist normal. Woran denkst du? An das, was du nach der Class machst? Oder was du nach der Class essen magst? Lasse deinen Körper und Geist ein paar Sekunden entspannen. Um mit diesen Gedanken umgehen zu können, komme zurück zu deiner Atmung. Die Basis, die Tiefe, die Hitze oder auch die Bewegung deines Körpers, während du atmest. Bei der Achtsamkeits-Meditation geht es darum, ohne Urteil im gegenwärtigen Moment zu sein. Komme also zurück zu deiner Atmung. Sei freundlich zu dir selbst, nimm dir Zeit für dich selbst, um herunterzukommen und dich zu wertschätzen. Du kannst stolz auf dich sein, auf die Leistung, die du in dieser Class erbracht hast. Höre auf deinen Körper, der "danke" sagt.

Komme sanft zurück, atme weiterhin langsam, halte die Augen geschlossen, noch ein paar Sekunden. Beginne, deine Zehen zu bewegen, Fingerspitzen, frage sanft deinen Körper "Was brauchst du genau jetzt?" Dehne dich sanft, strecke dich, wiege dich, und wenn du bereit bist, rolle dich auf eine Seite und komme in eine sitzende Position. Wir verbinden uns wieder mit uns selbst, Körper und Geist. Halte deine Augen geschlossen, die Sitzknochen nach hinten, um deine Wirbelsäule lang zu lassen, bis hoch in den Nacken. Entspanne deine Schultern, wenn du ausatmest, strecke deine Wirbelsäule, wenn du einatmest. Atme tief ein, strecke die Arme hoch, atme sanft aus, die Hände gehen nach unten zur Brust, Schultern tief. Rolle deinen Nacken von Seite zu Seite. Bleibe in der geerdeten Position – eine neutrale Position für deine Wirbelsäule. Öffne sanft deine Augen. Willkommen zurück.

UNTERRICHTE IN DER ESSENZ VON BODYBALANCE

Sechs Schlüssel für das Körper-Geist-Erlebnis:

Sei im BODYBALANCE-Gemütszustand

Erscheine positiv und mit respektvoller Einstellung zu deiner Class. Gestehe jedem Teilnehmer seine eigene Reise zu – so wird jeder durch das Workout gewinnen.

Verstelle dich nicht

Eine übertrieben ruhige, verstellt-spirituelle Stimme ist nicht authentisch – sondern deplatziert. Die Class ist für Erwachsene; respektiere deine Teilnehmer genug und unterrichte mit deiner eigenen (ruhigen) Stimme.

Arbeite mit verständlichen Cues

Obwohl Yoga-Posen technisch meist sehr schwierig sind, möchte dich deine Class nicht die ganze Zeit über reden hören. Arbeite mit dem 3-Stufen-Modell, das ist einfach und effektiv:

- Klares Setup mit 2–4 Start-Cues. Diese Cues sollen die Teilnehmer in die Pose bringen, die grobe Ausrichtung & die Atmung erklären. Denke daran, "welches Körperteil bewegt sich in welche Richtung". Die Leute fühlen sich dadurch sicher & aufgehoben.
- Unterrichte notwendige Optionen, halte dann kurz inne und betrachte die Ausführung deiner Teilnehmer.
- Folge-Cues sind eine Antwort auf das Gesehene. Schau in dein Programm-Manual oder die Choreo, um eine Vielfalt an Cue-Ideen zu bekommen. Vielleicht gibst du noch einen weiteren Atem-Cue, coachst tiefer in das Gefühl einer Pose, motivierst, schaffst mehr Connecting, erklärst den Nutzen einer Pose oder bist einfach RUHIG.

DAS IST SBS

S Set it up, B Atme it up, S Silence it up!

Gerade die Ruhe erlaubt uns, **DEN MOMENT ZU ERLEBEN.**

Verschwende deine Worte nicht

Teilnehmer folgen unseren Bewegungen; wähle also Worte, um zu beschreiben, was die Teilnehmer nicht sehen können: Ein Gefühl oder Details einer Pose, z. B.: "Arme leicht &

lang" verleiht einer Bewegung eher Länge als "Strecke die Arme zur Seite" – das kann jeder sehen. "Große Zehen & Fersen zusammen" gibt bessere technische Details als "Füße zusammen".

Frage dich selbst

Frage dich, "Was sollen meine Teilnehmer in jeder Pose spüren oder erleben?"

Erstelle dir Teilnehmer-bezogene Ziele – dadurch wirst du zielgerichtet und deine Liebe zu BODYBALANCE wird offenbart! Deine Teilnehmer fühlen sich mehr in das Erlebnis einbezogen und wenn du vor jeder Class andere Schwerpunkte/Ziele verfolgst, bleibt deine Art zu unterrichten lange frisch und interessant.

Wenn du dein Expertenwissen weiter entwickeln möchtest, dann wiederhole dein Programm-Manual und die DVD-Technik-Teile. Besuche Yoga-, Tai Chi- oder Pilates-Classes von Experten (denke aber daran, dass wir einige Übungen für den Gruppenfitness-Bereich modifizieren!).

Es gibt exzellente DVDs, Videos und Fachliteratur, zum Beispiel:

Bücher:

- Moving Towards Balance, Rodney Yee with Nina Zolotow (Rodale)
- Journey Into Power, Baron Baptiste (Simon and Schuster)
- Dynamic Yoga, Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)
- Awakening the Spine, Vanda Scaravelli (Harper Collins)

Videos/DVDs:

- Power Tai Chi, Master Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)
- Yoga Journals, Yoga Step by Step, Natasha Rizopoulos (Natural Instincts)
- Tai Chi for Health, Terrance Dunn (Healing Arts)

BONUS 05. HÜFTÖFFNER

MUSIK Redbone 5:24 Min.



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Flexibilität genießen, die sie durch die Achtsamkeit für ihren Körper gewinnen können.

0:00 / Intro

1x8 / Setup Frosch-Pose, zur R Seite 8 cts

0:06 / Instr (Beat)

4x8 / A / Einatmen/Ausatmen – **Frosch-Pose**
32 cts

⇩Option: Kindspose mit weiten Beinen

0:30 / V1 / **Daylight**

4x8 / B / **Kniender Hamstring-Stretch** L 32 cts

Einatmen/Ausatmen – Auf Knien, nach vorn
gerichtet 8 cts

Einatmen/Ausatmen – **Kniender Hamstring-
Stretch** L 24 cts

L Bein strecken F, L Fuß angewinkelt, Hände
neben dem Körper auf den Bodens, Rumpf F

⇩Option: Kein angewinkelter Fuß

0:54 / V2 / **_ So Long**

4x8 / C / **Kniender Lunge mit Quad Stretch** R

Einatmen – L Knie beugen in Knienden Lunge
L 4 cts

Ausatmen – R Knie beugen, R Fuß in R Hand
halten 4 cts

L Hand auf Boden neben Innenseite L Fuß oder
L Hand zum L Oberschenkel

Einatmen/Ausatmen – Kniender Lunge mit
Quadrizeps-Stretch 24 cts

↑Option: Meerjungfrauen-Arme – R Ellbogen
in R Fuß einhaken, L Arm O/H, verbinde die
Hände hinter dem Kopf

1:18 / PC / **Want**

7x8 / D / **Spagat-Pose** L

Einatmen – R Bein senken in Knienden Lunge
4 cts

Ausatmen – Hände neben den Seiten zum
Boden 4 cts

Einatmen/Ausatmen – Spagat-Pose L 48 cts

⇩Option: Kniender Lunge

2:00 / V / **Too Late**

4x8 / B / Wiederhole **Kniender Hamstring-
Stretch** R 32 cts

2:24 / PC / **Want**

3½x8 / C / Wiederhole **Kniender Lunge mit
Quad Stretch** L 28 cts

Beachte: R Knie zum Boden beugen, L Fuß in L
Hand halten 4 cts

2:45 / C / **Woke**

8x8 / D / Wiederhole **Spagat-Pose** R 64 cts

3:33 / Instr

10½x8 / Einatmen/Ausatmen – Drehe dich
auf den Füßen zur L Seite, Beine bleiben weit,
Hände auf den Boden 16 cts

Einatmen/Ausatmen – **Spagat-Pose mit weiten
Beinen** 68 cts

⇩Option: Wide-Legged Vorbeuge

4:36 / Bup / (Synthesizer)

7½x8 / Einatmen/Ausatmen – Beine um eine
Ferse-Zeh-Breite zusammenbringen, Hände
bleibe auf dem Boden 8 cts

Wiederhole **Frosch-Pose** (zur L) 52 cts

⇩Option: Kindspose mit weiten Beinen

05. HÜFTÖFFNER

TECHNIK & COACHING

FROSCH-POSE

EBENE 1

- Drehe dich zur linken Seite
- Knie gehen weit auseinander
- Bringe die Unterarme nach vorn auf den Boden, um deinen Körper zu unterstützen
- Kicke die Füße raus in die Frosch-Pose
- **Fußgelenke in einer Linie mit den Knien**
- **Füße angewinkelt**
- **Hebe den Bauch**, schiebe die Hüften zurück
- Option: Kindspose mit weiten Beinen

EBENE 3

Lasse deinen Atem los; wir wollen hier bleiben, um den maximalen Nutzen zu bekommen, indem wir die Muskeln aufwärmen und lockern

KNIENDER HAMSTRING-STRETCH

EBENE 1

- Bringe das Gewicht nach vorn auf deine Unterarme
- Ziehe die Knie an
- Drehe dich auf den Knien nach vorn
- Strecke das rechte Bein nach vorn
- Hände neben den Seiten auf den Boden
- Atme ein und hebe deine Brust
- Atme aus und bringe die Brust nach vorn
- Option: Vorderen Fuß anwinkeln

EBENE 3

- Spüre die Dehnung in den Beinrückseiten
- Richte deinen Blick nach unten – spüre den Atem in der gesamten Länge deiner Wirbelsäule, vom Scheitel bis zum Steißbein.

KNIENDER LUNGE MIT QUADRIZEPS-STRETCH

EBENE 1

- Beuge das rechte Bein in den Knienden Lunge
- Rechte Hand auf den Boden, neben Innenseite des rechten Fußes
- Greife nach hinten, nimm die Innenseite des L Fußes auf
- Atme ein, ziehe den Fuß ran für den Quadrizeps-Stretch
- Atme aus und drehe Brust und Schultern nach vorn
- Option: Lege den rechten Unterarm auf den Oberschenkel

EBENE 3

- Bewege dich, bis du die Dehnung in der Oberschenkelvorderseite spürst
- Tauche tiefer in diesen tiefen Stretch für den Psoas
- Finde mithilfe deines Atems Freiheit in der Pose

(KNIENDER LUNGE MIT QUADRIZEPS-STRETCH & MEERJUNGFRAUEN-ARME)

EBENE 1

- Fortgeschrittene Option, Meerjungfrauen-Arme
- Hake den Ellbogen in den Fuß
- Hände hinter dem Kopf verschränken

EBENE 3

- *Atme, um Länge und Raum zu erzeugen. So entwickelst du die Pose weiter und probierst die Möglichkeiten deines Körpers aus! Lange Arme zu haben, hilft bei dieser Pose*

SPAGAT-POSE

EBENE 1

- Entspanne vorsichtig den hinteren Fuß
- Hände neben den Seiten zum Boden, Kniender Lunge
- Schiebe das hintere Bein zurück
- **Hüften bleiben gerade**
- **Kniescheibe und fünf Zehen in den Boden**
- **Halte die Brust nach vorn**
- **Benutze deine Arme, um dein Körpergewicht zu unterstützen**
- Bauchmuskeln eingezogen
- Atme frei
- Option: Bleibe im Knienden Lunge

EBENE 3

- Halte den Druck aus deinem unteren Rücken heraus, indem du die Kraft deiner Bauchmuskeln nutzt und die Körperposition nach vorn beibehältst
- *Atme tief und frei und erfahre die tiefe Dehnung in deinen Beinen*
- *Fokussiere dich auf die Qualität der Bewegung, nicht Quantität, da es bei dieser Herausforderung um die Reise geht, nicht um das Ziel*

SPAGAT-POSE MIT WEITEN BEINEN

EBENE 1

- Benutze deine Arme, um die Beine heranzuziehen
- Drehe dich auf den Fußballen zur rechten Seite
- Hände nach vorn auf den Boden
- Halte das Körpergewicht vorn auf den Händen
- Schiebe die Füße zu den Seite heraus
- Zehen nach vorn, Beine gestreckt
- Bauchmuskeln eingezogen
- Atme frei
- Option: Bleibe in der Vorbeuge mit weiten Beinen

EBENE 3

- Spüre die Länge in den Beininnenseiten bis hoch in deine Hüften
- Lasse die Zehen nach vorn gerichtet, Gewicht nach vorn in deinen Armen, wenn die Beine nach links und rechts gehen!
- Erreiche die Grenze deiner Pose, atme tief ein und vollständig aus, um dich zu entspannen und zu strecken

ESSENZ-TIPPS

Wir haben dir diesen fortgeschrittenen Hüften-Track gegeben, wenn deine Class eine extra Herausforderung möchte, für eine bewusstere Flexibilität – und um Spaß zu haben!

MUSIK

- 01 **Say A Prayer For Me (Mazde Remix)** (3:52)
RÜFÜS
© 2015 Sweat It Out Music! Distributed in Australia & New Zealand by Sony Music Entertainment Australia Pty Ltd.
Written by: Hunt, Lindqvist, George
- 02A **Lovesick** (3:20)
Banks
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Banks, Mercereau, Taylor
- 02B **Slow Down The Flow** (1:15)
Tal
© 2016 Warner Music France, A Warner Music Group Company.
Written by: Marie-Louise, Banyezri, E. Beaubrun, R. Beaubrun, Herreras, Gisselbrecht-Carquet, Compagnon
- Slow Down The Flow** (3:01)
Tal
© 2016 Warner Music France, A Warner Music Group Company.
Written by: Marie-Louise, Banyezri, E. Beaubrun, R. Beaubrun, Herreras, Gisselbrecht-Carquet, Compagnon
- 03 **Lions** (3:14)
Skip Marley
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Ilya, Kotechaa, Marley
- Lions** (2:26)
Skip Marley
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Ilya, Kotechaa, Marley
- 04 **Not Easy** (4:02)
Alex Da Kid feat. X Ambassadors, Elle King & Wiz Khalifa
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Schneider, Thomaz, Grant, Levin, Harris, Harr
- 05 **I Feel It Coming** (3:04)
The Weeknd & Daft Punk
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Tesfaye, Bangalter, Homem, Walter, McKinney
- I Feel It Coming** (2:26)
The Weeknd & Daft Punk
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Tesfaye, Bangalter, Homem, Walter, McKinney
- 06A **Talk** (3:48)
DJ Snake feat. George Maple
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Streten, Higgs, Burnett, Dickinson, Grigahcine, David
- 06B **Falling** (3:21)
Alesso
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Lindblad, Ingrassio
- 07 **Love Is Mystical** (3:34)
Cold War Kids
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Stalfors, Maust, Plummer, Quon, Schwartz, Wil
- 08 **Worth The Fight** (4:01)
Broods
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: G. Nott, C. Nott, J. Little, E. Little
- 09 **Love** (4:36)
Lana Del Rey
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Rey, Blanco, Haynie, Nowels
- 10A **Sacred Mountain** (5:39)
Stanton Lanier
© 2013 Music to Light the World.
Written by: Lanier
- 10B **Counting The Sand Of The Sea** (4:15)
Stanton Lanier
© 2013 Music to Light the World.
Written by: Lanier
- 05 **Redbone** (5:24)
Childish Gambino
© 2016 Glassnote Entertainment Group LLC. Licensed courtesy of Liberator Music/Glassnote Records
<http://www.liberatormusic.com.au>
Written by: Glover, Goransson

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite Les Mills-Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktoren und Millionen Teilnehmern in 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben vereint.

Bei Les Mills glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und die Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Präsentier, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden, und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen – jedes Mal und überall.

BE LOUD AND HEARD

Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf lesmills.com/BLAH

EXPRESS-FORMATE

30 MINUTEN KRAFT

Track 2 Sonnengruß

Track 3 Kraft im Stehen

Track 4 Balance

Track 6 Core – Bauch

Track 7 Core – Rücken

Track 10 Entspannung/Meditation (short)

Gesamtdauer: 28:55

30 MINUTEN FLEXIBILITÄT

Track 1 Tai Chi Warmup

Track 2 Sonnengruß

Track 5 Hüftöffner

Track 8 Twists

Track 9 Vorbeuge – Beinrückseiten

Track 10 Entspannung/Meditation (short)

Gesamtdauer: 29:50

45 MINUTEN KRAFT

Track 1 Tai Chi Warmup

Track 2 Sonnengruß

Track 3 Kraft im Stehen

Track 4 Balance

Track 6 Core – Bauch

Track 7 Core – Rücken

Track 9 Vorbeuge – Beinrückseiten

Track 10 Entspannung/Meditation

Gesamtdauer: 42:08

45 MINUTEN FLEXIBILITÄT

Track 1 Tai Chi Warmup

Track 2 Sonnengruß

Track 3 Kraft im Stehen

Track 4 Balance

Track 5 Hüftöffner

Track 8 Twists

Track 9 Vorbeuge – Beinrückseiten

Track 10 Entspannung/Meditation

Gesamtdauer: 45:11

SCHLÜSSEL

Alt im Wechsel
B zurück
BPD Körperteil und Richtung
B up aufbauend
Br Brücke (kein Chorus)
C Chorus
C br Chorus Brücke
cts Musik-Counts
F vorwärts
Instr instrumental
Intro Einleitung
L&R links & rechts
Min. Minuten
O/H über Kopf
OTS on the spot/auf der Stelle
Outro Ausklang der Musik
PC Vor-Chorus
Pose Position, wie im Manual beschrieben
QC ruhiger Chorus
Ref Refrain
Rep Reprise (sich wiederholender Teil aus dem Chorus)
Rep Xx Anzahl der Wdh. einer Sequenz
Seq Sequenz
Tempo Geschwindigkeit der Musik
V Strophe
⇕ Option Einfache Option
⇑ Option Fortgeschrittene Option
Bold Text Pflicht-Cues
Kursiver Text Atem-Coaching-Cues

ESSENZ-TIPPS In dieser Choreo-Release stellen wir die Essenz-Tipps für BODYBALANCE vor. Sie zeigen dir übersichtlich die 'zentralen Unterrichtsaspekte' der DVD-Presenter, damit du deine Class jeden Tag in der Essenz von BODYBALANCE coachen kannst – viel Spaß!

DANK AN

Choreography – Dr Jackie Mills & Diana Archer Mills
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director & Program Coach – Kylie Gates
Technical Consultant – Bryce Hastings
Program Planner – Carrie Dean



L–R: René Vogel, Kevin Pichot, Diana Archer Mills, Jackie Mills, Corey Baird.

Diese Class nimmt all die neuen Ideen auf, an denen wir die letzten Jahre gearbeitet haben, und vereint sie zu einer langen, großartig langsamen, ausgewogenen Release.

Eine weitere doppelte Sonnengruß-Sequenz bringt soviel wundervolle Mobilität und Wärme, während der Hüften-Track einfach nur göttlich tief und funktionell ist. Die Fülle an Core-Tracks wird jede Faser deines Seins herausfordern (oder zumindest die Muskelfasern deiner Körpermitte), und mal im Ernst, wie könntest du Track 7 nicht lieben? Verrückter, freifließender Spaß! Ein alter Schatz ist wieder dabei in Track 9; kombiniert mit Jackies tollem Unterrichten wirst du dich garantiert verlieren in den seelenvollen Sounds und Bewegungen.

Viel Spaß xoxo

PRESENTER

Dr Jackie Mills (Neuseeland) ist Les Mills Chief Creative Director und Co-Program Director für BODYBALANCE. Sie wohnt in Auckland.

Diana Archer Mills (Neuseeland) ist Co-Program Director für BODYBALANCE und Creative Director für BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und RPM. Sie wohnt in Auckland.

Corey Baird (Neuseeland) ist ein Instruktor für BODYBALANCE und CXWORX Trainer. Er wohnt in Auckland, wo er auch Personal Trainer und Pilates-Instruktor ist.

Kevin Pichot (Neuseeland) ist Instruktor für BODYBALANCE, BODYPUMP und RPM; außerdem LES MILLS GRIT Series Coach. Er wohnt in Auckland.

René Vogel (Deutschland) ist Trainer für BODYBALANCE, BODYPUMP, CXWORX und die LES MILLS GRIT Series. Außerdem ist er BODYATTACK Instruktor.