

# BODYBALANCE 81

**01. TAI CHI WARMUP**

**02. SONNENGRUSS**

**03. KRAFT IM STEHEN**

**03B. KRAFT IM STEHEN**

**04. BALANCEN**

**05. HÜFTÖFFNER**

**06. CORE – BAUCH**

**07A. CORE – RÜCKEN**

**07B. CORE – RÜCKEN**

**08. TWISTS**

**09. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN**

**10. ENTSPANNUNG/MEDITATION**

**BONUS**

**01. YOGA WARMUP**

**BONUS**

**03. KRAFT IM STEHEN**

**MUSIK**

**EXPRESS-FORMATE**

**Hey Instruktoren**, wir würden sehr gern euer Feedback zu unseren neuen Choreografienotizen bekommen! Clickt dafür auf den folgenden Link und füllt den kurzen Fragebogen aus:

[https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6PrBtwWGtfNpACF](https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF)

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 Instruktoren. 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

## TRACK-FOKUS

Ich möchte meine Teilnehmer dazu ermutigen, von Anfang an die Verbindung zwischen Bewegung und Atmung zu spüren.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	V1 / _ When I	2x8	<b>Weiter Wu Chi</b> Einatmen – Arme F bis O/H, Handflächen F	8 8
0:16	_ I was lost	6x8	A 6x <b>Handflächen nach unten pressen</b> Ausatmen – Knie beugen, Handflächen nach unten pressen oder der Körpermittellinie Einatmen – Beine strecken, Arme weit bis O/H	4 4
0:48	_ And there's	4½x8	B 9x <b>Gewichtsverlagerung, Armschwünge</b> L&R Ausatmen – Gewicht nach L verlagern, Arme schwingen nach unten, unten und O/H bis zur L Seite Einatmen – Wiederhole nach R	2 2
1:12	C / <b>You</b>	4x8	C 4x <b>Handflächen nach unten pressen, Gewichtsverlagerung, Armschwünge</b> L&R Ausatmen – Knie beugen, Handflächen nach unten pressen oder der Körpermittellinie Einatmen – Beine strecken, Arme weit bis O/H Ausatmen/einatmen – Gewichtsverlagerung, Figure 8 Arms L&R	2 2 4
1:34	Br / (Instr)	5x8	A 5x Wdh. <b>Handflächen nach unten pressen</b>	8
2:01	Instr	2½x8	B 5x Wdh. <b>Gewichtsverlagerung, Armschwünge</b> L&R	4
2:15	C / <b>You</b>	5x8	C <sup>1</sup> 5x <b>Handflächen nach unten pressen, Gewichtsverlagerung mit Heel Release, Armschwünge</b> L&R  Presse die Handflächen vor der Körpermittellinie nach unten (keine Musik)	8



# 01. HERE WITH YOU 2:45 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### HANDFLÄCHEN NACH UNTEN PRESSEN

#### Ebene 1

- Stelle die Füße weit, weiter als hüftbreit
- Weiter Wu Chi
- Senke die Hüften, ziehe das Steißbein nach vorn
- Atmen und die Arme hoch
- Sinke etwas tiefer
- Presse die Handflächen nach unten
- Weit kreisen
- Zusammen mit der Atmung, aus und ein
- Entspanne deine Schultern

#### Ebene 3

- Spüre in deinen Körper hinein, wärme ihn auf
- Wenn es sich gut anfühlt, gehe auf den Boden und schwinde die Arme weit
- Rolle die Wirbelsäule auf; beginne, deinen Körper zu öffnen

### GEWICHTSVERLAGERUNG, Armschwünge

#### Ebene 1

- Neue Bewegung
- Wir schwingen nach rechts
- Rechts und links
- Der Atem fließt hinein und wieder heraus

### HANDFLÄCHEN NACH UNTEN PRESSEN, GEWICHTSVERLAGERUNG,

#### ARMSCHWÜNGE

- Bringe die Bewegungen zusammen
- Presse etwas schneller nach unten
- Pressen, kreisen, nach rechts und links schwingen
- Der Atem fließt heraus, hinein, heraus, hinein

### Handflächen nach unten pressen, GEWICHTSVERLAGERUNG MIT HEEL

#### RELEASE, Armschwünge

#### Ebene 1

- Wenn es sich gut anfühlt, entspanne die Ferse und drehe dich weiter, während du die Arme schwingst

### ESSENZ-TIPPS

Wir beginnen diese Release mit wunderschöner Einfachheit: Simple Bewegungen, in denen wir uns auf das Bewegen und Atmen konzentrieren können, während wir den gesamten Körper sanft aufwärmen. Denke an die vier Prinzipien in unseren Tai Chi-Tracks: erwärmen, atmen, fokussieren und entspannen.

Bei den schnellen Schwungbewegungen lassen wir in den Schultern los und erzeugen eine echte Entspannungsenergie. Gib in der ersten Runde deinen Teilnehmern die Erlaubnis, in dem Tempo zu atmen, wie es für sie am angenehmsten ist. Wenn wir wieder zur Kombi kommen, können wir auf mehr Rhythmus im Atem achten, so dass es zur Choreografie passt.

Nimm dir Zeit, lade deine Teilnehmer zur Class ein und beginne langsam. An dieser Stelle kannst du eine gute Verbindung herstellen. Würdige es, dass sie sich dazu entschlossen haben, heute in deine Class zu kommen. Und wenn du diese Verbindung zu ihnen aufgebaut hast, ermutige sie dazu mit ihrem Inneren in Verbindung zu treten. Wie fühlen sie sich heute? Was brauchen sie? Wenn deine Teilnehmer auch zu dir als Instruktor Verbindung aufgenommen haben, werden sie sich eher trauen, sich nach innen zu richten, denn sie wissen, dass du da bist, um sie zu leiten und durch das Workout zu führen.



# 02. SONNENGRUSS

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer in jeder Pose atmen und sich bewegen und sich im Twisting Lunge erden.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	2x8	<b>Bergpose</b> , Füße zusammen, zur L Seite, Hände hinten verschränkt Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander	16
0:09	V1 / <b>Speak</b>	12x8	A <b>Sonnengruß-Sequenz R</b> Einatmen – Gestreckte Bergpose, Arme weit bis O/H ↑ Option: Baby-Rückbeuge Ausatmen – <b>Vorbeuge</b> , Arme weit und nach unten Einatmen – <b>Lunge L</b> , R Bein B (vorderes Bein B) Ausatmen – <b>Hund-nach-unten</b> Einatmen – <b>Brett-Pose</b> ↓ Option: Auf Knien Ausatmen – <b>Krokodil-Pose</b> ↓ Option: Auf Knien Schwangerschaftsoption: Katzen-Pose Einatmen – <b>Baby-Kobrapose</b> ↑ Option: Hund-nach-oben Schwangerschaftsoption: Kuh-Pose Ausatmen – <b>Hund-nach-unten</b> Einatmen – <b>Lunge R</b> , L Bein F (vorderes Bein F) Ausatmen – <b>Lunge Twist R</b> (nach vorn) Schwangerschaftsoption: Weiter Lunge, L Fuß außen neben L Hand Einatmen – <b>Lunge R</b> , Hände auf den Boden Ausatmen – <b>Vorbeuge</b>	8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
1:07	Instr / (Piano)	2x8	Einatmen – <b>Gestreckte Bergpose</b> , Arme weit bis O/H ↑ Option: Baby-Rückbeuge Ausatmen – <b>Bergpose</b> , Arme weit und nach unten, Hände hinten verschränken ↑ Option: Baby-Rückbeuge	8 8
1:17	V2 / <b>Speak</b>	12x8	A Wdh. <b>Sonnengruß-Sequenz L</b>	96
2:14	V3 / <b>Peak</b>	12x8	A Wdh. <b>Sonnengruß-Sequenz R</b>	96
3:12	Br / <b>Time will tell</b>	12x8	A Wdh. <b>Sonnengruß-Sequenz L</b>	96



## 02. SMOKE TOO MUCH 4:11 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BERGPOSE

##### Ebene 1

- Drehe dich zur Seite
- Füße zusammen
- Hände hinten verschränkt
- Öffne Brust und Schultern

#### GESTRECKTE BERGPOSE/BABY-RÜCKBEUGE

##### Ebene 1

- Arme weit bis über Kopf
- **Spanne den Po an**
- Presse die Hüften nach vorn
- Atme ein

#### VORBEUGE

##### Ebene 1

- Vorbeuge
- **Beuge die Knie**
- **Bauch heben**
- Ausatmen, loslassen

##### Ebene 3

- Beugen und in die Länge gehen

#### LUNGE

##### Ebene 1

- Vorderes Bein geht zurück in einen Lunge
- Hüften tief
- Knie über Fußgelenk
- Blick nach vorn, vorderes Bein nach vorn in einen Lunge
- Stolze Brust
- In die Lunge-Pose hineinatmen

##### Ebene 3

- Beginne zu atmen und dich zu bewegen
- Dein Bein geht kraftvoll nach hinten
- Senke deine Hüften, um die Dehnung zu spüren

#### HUND-NACH-UNTEN

##### Ebene 1

- Presse dich nach hinten in den Hund-nach-unten
- Hüften hoch
- Dehne deine Körperrückseite
- Atme aus

##### Ebene 3

- Spüre das Yoga-Warmup

#### BRETT-POSE

##### Ebene 1

- Brett
- Ziehe das Kinn ein
- Rolle dich durch die Wirbelsäule auf
- Einatmen

##### Ebene 3

- Rolle nach vorn, langsam und kontrolliert

#### KROKODIL-POSE

##### Ebene 1

- Erste Runde, Knie tief
- Senke deine Brust zu Boden
- Krokodil
- Atme aus, sinke halbwegs tief

##### Ebene 3

- Spüre deine Stärke und Kontrolle

#### BABY-KOBRAPOSE

##### Ebene 1

- Kobra
- **Spanne den Po an**
- Schultern nach hinten ziehen
- Einatmen, Kobra oder Hund-nach-oben

##### Ebene 3

- Die Atmung initiiert die Hüftbewegung
- Herz und Blick heben
- Spüre, wie sich dein Herz öffnet

#### LUNGE TWIST

##### Ebene 1

- Vorderes Bein in einen Lunge
- Großer Schritt nach vorn
- Senke die Hüften
- Nach vorn drehen
- Drehe deine Schultern
- Atme aus
- Oberschenkelinnenseiten anspannen

##### Ebene 3

- Oberschenkelinnenseiten anspannen, um die Hüften bei der Drehung stabil zu halten
- Blick nach oben, wenn sich das gut anfühlt
- Kraftvolles hinteres Bein
- Senke deine Hüften, damit du die Dehnung spürst
- Spüre die Drehung



## 02. SMOKE TOO MUCH 4:11 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

Dieser wohltuende Sonnengruß-Track fängt schnell an. Sei auf den Übergang vorbereitet, damit du deine Teilnehmer frühzeitig dafür anleiten kannst und sie sich in der Sequenz bewegen können.

Kylies Fokus war für diesen Track, jeden Count des Songs zu nutzen. Wir halten jede Pose 8 Counts lang und bewegen uns fließend und nahtlos in die nächste Pose. Wir drosseln das Tempo und benutzen den Atem – er führt uns an, während wir von Pose zu Pose gehen, die fließend ineinander übergehen. Wenn wir selbst das Gefühl dieser nahtloser Bewegung und Energie erreichen können, bringen wir es auf das nächste Level, indem wir unseren Teilnehmern dazu verhelfen, es genauso machen zu können.

Die Musik ist leicht und Kylie ergänzt sie mit ihrem Unterrichten. In der ersten Runde geht es darum, dass die Teilnehmer in Bewegung kommen und die Sequenz erlernen. Einfaches Setup, Name der Pose und grundsätzliche Ausrichtungs-Cues zu Körperteil und Richtung. In der nächsten Runde fügen wir Atem-Cues der Sequenz hinzu. Kylie hat sich dazu entschlossen, die Anzahl der Cues in den zwei letzten Runden zu reduzieren, um den Fokus auf den Flow zu verstärken und für die innere Wahrnehmung während dieser Übung Raum zu schaffen.

Richte im Lunge Twist einen Coaching-Fokus darauf, die Basis der Pose stabil zu verankern. Coache deine Teilnehmer, das hintere Knie zu heben, damit sie durch das hintere Bein die Energie nach oben schicken und die Muskeln aktiviert halten können. Coache darauf aufbauend, die Oberschenkelinnenseite anzuspannen, womit wir die Hüften und das Becken stabilisieren können. Das bildet die solide Grundposition, die eine stärkere Drehung in der Wirbelsäule zulässt, während wir den Twist ausführen. Schwangere Teilnehmerinnen können nach vorn gerichtet in einem weiteren Lunge bleiben (Fuß außerhalb der Hand), mit erhobener Brust und langer Wirbelsäule oder einer zusätzlichen sanften Drehung.



# 03A. KRAFT IM STEHEN

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Class-Teilnehmer die Kraft und Energie der Musik nutzen, um ihre Posen zu verbessern und herauszufordernder zu gestalten.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG			CTS
0:00	Intro	4x8	A	<b>Krieger 2 L</b>	32
0:13	V1 / <b>Fire</b>	8x8	B	<b>Krieger 2, Gestreckter Krieger 2-Sequenz L</b> Einatmen/Ausatmen – <b>Krieger 2 L</b> , Hände hinten verschränkt auf R Hüfte ↑ Option: Heel Lift nach 32 cts	64
0:39	PC / _ Hallelujah	4x8		Einatmen/Ausatmen – <b>Gestreckter Krieger 2 L</b> , L Arm zur L Seite strecken, R Hand bleibt auf der Hüfte Einatmen/Ausatmen – <b>Krieger 2 L</b> , strecke R Arm zur R Seite	16 16
0:52	C / _ Ah, ha	4x8		Einatmen/Ausatmen – <b>Gestreckter Krieger 2 L</b> , L Ellbogen auf Oberschenkel, R Arm O/H ↑ Option: L Hand auf L Fußgelenk	32
1:05	C / _ Ah, ha	4x8		Einatmen/Ausatmen – R Arm nach hinten schlingen ↑ Option: Verbinde die Hände unterhalb der Beine	32
1:18	Instr	2x8	A	Wdh. <b>Krieger 2 R</b>	16
1:24	V2 / <b>Fire</b>	16x8	B	Wdh. <b>Krieger 2, Gestreckter Krieger 2-Sequenz R</b> Beachte: Krieger 2 R, Hände hinten verschränkt auf L Hüfte für 32 cts	128
2:15	Br / (Quiet)	1x8	C	<b>Wide Squat</b>	8
2:19	Br / _ Your	7x8	C <sup>1</sup>	Einatmen/Ausatmen – <b>Wide Squat</b> , Hände hinten verschränkt ↑ Option: Baby-Rückbeuge	56
2:41	C / _ Ah, ha	8x8	C <sup>2</sup>	Einatmen/Ausatmen – Arme weit, um die Hände O/H zu verschränken Einatmen/Ausatmen – Halte <b>Wide Squat</b> mit Händen O/H verschränkt ↑ Option: Baby-Rückbeuge	16 48



# 03A. SQUEEZE ME 3:09 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### KRIEGER 2

#### Ebene 1

- Stelle die Füße ganz weit
- Fußgelenke so weit wie die Handgelenke
- Rechter Fuß zur R Seite
- Schiebe die linke Ferse nach außen
- Das Knie tief beugen
- Atme ein, Hände verschränken
- Atme aus, Hände gehen zur hinteren Hüfte
- Achte darauf, dass das Knie nach außen presst
- Vielleicht heute mit Heel Lift
- Treibe dein Knie nach vorn
- Atkiviere das hintere Bein
- Atme ein, hebe die Brust hoch
- Atme aus, sinke tiefer

#### Ebene 3

- Möchtest du auf dieser Seite den Heel Lift versuchen? Wenn das so ist, treibe das Knie nach vorn, damit das Knie über dem Fußgelenk ist

### GESTRECKTER KRIEGER 2

#### Ebene 1

- Atme ein, strecke dich so weit du kannst
- Benutze deinen Core
- Atme aus, strecke dich so weit du kannst nach hinten
- Strecke deinen Krieger
- Ellbogen auf Oberschenkel oder nach unten
- Senke deine Ferse immer dann, wenn du musst
- **Spanne deinen Po an**
- Stolze Brust
- Option: Hände unterhalb des angewinkelten Oberschenkels verbinden
- Einatmen, Arm hinten um den Rücken schlingen in einen Half Bind oder Full Bind
- Ausatmen, hebe deine Brust hoch
- Schultern über deinen Hüften

#### Ebene 3

- Strecke dich so weit du kannst
- Strecke dich nach hinten, wie bei einem Tauziehen!
- Beleben wir die Pose mit einem tiefen Ein- und Ausatmen
- Finde heraus, was du heute schaffen kannst
- Benutze den Boden, hole dir mit seiner Hilfe Energie in der Pose
- Verbinde die Hände, wenn du möchtest
- Schultern über die Hüften und drehe den Kopf Richtung Schulter über dem gestreckten Bein

### WIDE SQUAT

#### Ebene 1

- Wide Squat
- **Presse die Knie nach außen**
- Hände gehen n. hinten, Handflächen zusammen
- Atme tief in deine Brust hinein
- Atme aus und presse deine Fingerknöchel nach unten
- Atme ein, Arme hoch
- Atme aus, Hände über dem Kopf verschränken
- **Spanne deinen Po fest an**
- Mache eine Baby-Rückbeuge

#### Ebene 3

- Presse dich durch die Fußaußenkanten hoch, so dass deine Fußgewölbe hochkommen
- Atme direkt in deine Herzgegend hinein
- Ellbogen nach hinten, Blick heben, wenn du kannst
- Sei in deinem Körper

### ESSENZ-TIPPS

Die kraftvolle Musik treibt die Track-Choreografie an, voller Energie und Intensität. Starke Musik und Bewegungen bieten die Möglichkeit, das Coaching zu vereinfachen, einfach zu sagen, was notwendig ist, und ansonsten die Musik als Highlight des Tracks wirken zu lassen.

Nimm dir die Zeit aufzuschreiben, was genau du im Setup für den Krieger 2 und den Gestreckten Krieger 2 sagen möchtest, direkte BPD-Cues. Man neigt schnell dazu, viele Cues zu geben, wir wollen unbedingt das Erlebnis unserer Teilnehmer steigern und ihre Technik verbessern. Doch die Musik ist unser zweiter Instruktor und wesentlicher Bestandteil der Class und hilft dir und deinen Teilnehmern. Finde die Balance zwischen dem Herstellen einer Verbindung durch verbale und nonverbale Cues, und lasse die Musik wirken.

Wir bieten beim gestreckten Krieger die Option an, den Halben oder den Ganzen Bogen zu machen. Ermutige sehr viel und gib viele grundsätzlichen Instruktionen, damit deine Teilnehmer sich sicher fühlen und eine Variante einfach ausprobieren! Bei der Wiederholung zur anderen Seite können die Setup-Cues noch reduzierter sein und wir können uns ganz in die Musik und die Posen versenken.

Coache im Wide Squat, in die Außenkanten der Füße zu pressen, zu spüren, wie sich die Fußrücken wölben, die Beine aktiviert und dadurch gekräftigt und geformt werden. Versuche, im Squat tief zu gehen und Brust und Schultern zu öffnen. Wenn die Arme hochgehen, gehen wir in eine Rückbeuge. Übe dies, bevor du es unterrichtest, damit du die Pose wirklich beherrschst und sie sich gut anfühlt! Denke bei solch einem dynamischen Track daran: Präzise, gezielte Cues. Viel Spaß!





# 03B. KRAFT IM STEHEN

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer ihre Grenzen in den Posen ausprobieren und sich mit der wundervollen Musik verbinden, während ich klare Übergänge coache.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	4x8	<b>Krieger 1</b> L (B leg F) zur L Seite	32
0:13	V1 / <b>Crying</b>	19x8	A <b>Krieger 1, Krieger 3-Sequenz</b> L Einatmen/Ausatmen – <b>Krieger 1</b> L, Arme O/H, Handflächen zueinander Einatmen/Ausatmen – <b>Krieger 3</b> L, Arme F strecken Ausatmen/einatmen – <b>Krieger 3</b> L, tauche F, Arme wischen B, Handflächen nach unten Einatmen/Ausatmen – <b>90° Lunge, Baby-Rückbeuge</b> L, Arme F bis O/H Einatmen/Ausatmen – Arme weit zu den Seiten öffnen, Handflächen nach oben	64 24 24 16 24
1:13	V2 / <b>Shining</b>	19x8	A Wdh. <b>Krieger 1, Krieger 3-Sequenz</b> R (zur R Seite)	152
2:11	Br / _ They say	6x8	B Einatmen/Ausatmen – <b>Fließende Halbmond-Pose</b> R, R Hand auf R Oberschenkel (zur R Seite), L Arm in die Vertikale	48
2:30	C / <b>Wake up</b>	12x8	Einatmen/Ausatmen – <b>Sonnenkrieger</b> R, R Arm O/H Einatmen/Ausatmen – L Arm weit nach O/H, Handflächen zueinander	48 40
3:06	Br / _ They say	19x8	B <sup>1</sup> Wdh. <b>Fließende Halbmond-Pose, Sonnenkrieger-Sequenz</b> L Beachte: Halte den Sonnenkrieger L, Arme O/H, für 56 cts	152



## 03B. DREAM 4:10 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### KRIEGER 1

##### Ebene 1

- Drehe dich zur R Seite
- Richte den hinteren Fuß aus
- Krieger 1
- Presse eine hintere Ferse in den Boden
- Hüften gerade zur Seite
- Atme ein, hebe deine Arme
- Atme aus, schiebe die Füße fest in den Boden

##### Ebene 3

- Der Atem fließt hoch bis in deine Fingerspitzen
- Atme aus und spüre, wie dein Körper sich öffnet
- Atme ein, öffne dein Herz
- Atme aus und erde dich

#### KRIEGER 3

##### Ebene 1

- Krieger 3
- Verlagere dein Gewicht nach vorn
- Stolze Brust
- Hebe deinen hinteren Fuß vom Boden hoch
- Einatmen, Arme schwingen nach hinten
- Ausatmen, beuge dein Standbein
- Spanne deinen Core fest an

##### Ebene 3

- Tauche nach vorn – wie tief kannst du heute gehen?
- Nach hinten schwingen, öffnen und fliegen

#### 90°/90° LUNGE

##### Ebene 1

- Zurück in den Lunge
- Einatmen und hochkommen
- **Spanne deine Pomuskeln an**
- Ausatmen, öffne weit in eine Baby-Rückbeuge

##### Ebene 3

- Genieße diese Dehnung in der Brust
- Die Kraft in deinen Beinen bringt die Schönheit in deine Bewegung

#### FLIESENDE HALBMOND-POSE

##### Ebene 1

- Drehe dich nach vorn
- Hand um Oberschenkel
- Verlagere dein Gewicht
- Hebe deinen hinteren Fuß vom Boden
- Fließender Halbmond

##### Ebene 3

- Konzentriere dich auf den Blick und atme einfach
- Finde deine Balance und erwecke deine Energie

#### SONNENKRIEGER

##### Ebene 1

- Komme hinunter in den Sonnenkrieger
- Großer Schritt zurück
- Einatmen und hochkommen
- Ausatmen, bilde mit deiner Wirbelsäule ein C
- Einatmen, hebe deinen unteren Arm
- Ausatmen, weiter dehnen

##### Ebene 3

- Spüre die Dehnung in der Körperseite, öffne deinen Brustkorb ganz weit
- Halte diese Position, um Kraft in den Beinen aufzubauen
- Steigere deine Energie und schicke sie hinunter in deine Beine
- Spüre, wie viel härter dein Core jetzt arbeitet, während du dich nach hinten lehnst



## 03B. DREAM 4:10 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

In diesem Kraft im Stehen-Track dreht sich alles um Musik und Gefühl. Die Übergänge in den Posen sind wunderschön zur Musik choreografiert lassen dir Platz für Stille während deines Coachings. Entdecke das Gefühl dieses Songs und benutze deine Stimme, um die Musik zu ergänzen und dich an das musikalische Feeling anzupassen.

Renés Fokus lag in der ersten Runde darauf, genaue und klare Ebene 1-Cues zu geben, indem er zuerst den Namen der Pose nannte und einfache Ausrichtung-Cues benutzte, damit die Teilnehmer in die korrekte Position kommen konnten. Denke daran: Um sie korrekt in diese Pose zu bringen, brauchen wir nur 3 bis 5 Cues; weniger ist mehr!

Sorge dafür, dass du den hinteren Fuß korrekt ausrichtest, bevor du dich in den Krieger 1 drehst, damit alle eine solide Basis haben, da die Bewegung vom Boden aus nach oben ausgeführt wird. Coache weiterhin präzise bei allen Oberkörperbewegungen in der Krieger 1- und Lunge-Sequenz, wenn die Teilnehmer sich zur Seite drehen. Renés Idee eines endlos kreisenden Atems ist eine großartige Möglichkeit, eine übergangslos fließende Bewegung von Pose zu Pose zu erreichen. René wollte, dass seine Teilnehmer die Posen und deren Gefühl ausprobieren anstatt zur Bühne schauen zu müssen. Das ist nur möglich, wenn wir in unserem Coaching vertrauensvoll und klar sind und nur das sagen, was wir müssen.

Die fließende Halbmond-Pose am Ende dieses Tracks erfordert, dass wir zurück zu einem einfachen Ebene 1-Coaching zurückkehren, da die Teilnehmer nicht direkt zu uns schauen. Sage deiner Class, dass sie sich nach vorn drehen sollen, Hand auf dem Oberschenkel, Gewichtsverlagerung nach vorn und der hintere Fuß angehoben für die fließende Halbmond-Pose. Was wirst du sagen, damit deine Teilnehmer das letzte Set genießen können?



# 04. BALANCEN

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Verbindung zu ihrem Inneren beibehalten und sich von einfachen Cues genug angeleitet fühlen, sodass sie nicht hochschauen müssen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	4x8	A <b>Bergpose</b> Einatmen – Heel Lift Ausatmen – Knie beugen	16 8 8
0:20	V1 / _ In days	4x8	B <b>Machtpose mit Heel Lift-Sequenz</b> Einatmen/Ausatmen – Arme strecken F, Rumpf F, Handflächen nach unten	32
0:41	C / _ Shadows	2x8	Einatmen/Ausatmen – Arme schwingen B, Handflächen nach unten	16
0:51	C / _ Shadow	2x8	Einatmen/Ausatmen – <b>Taucher-Pose</b> , Beine strecken	16
1:01	V2 / _ Took the	4x8	C <b>Stehende Halbe Lotus-Pose-Sequenz L</b> Einatmen/Ausatmen – <b>Stehende Halbe Lotus-Pose L</b> , L Fuß auf R Oberschenkel R, Arme und Rumpf strecken F, Handflächen nach unten ⇩ Option: L Fuß kreuzt R Fußgelenk, Zehen auf den Boden	32
1:23	C / _ Shadows	4x8	Einatmen/Ausatmen – Arme schwingen B, Handflächen nach unten	32
1:43	Br / Catch me	8x8	C Wdh. <b>Stehende Halbe Lotus-Pose-Sequenz R</b>	64
2:24	Instr	4x8	A <b>Bergpose</b> Einatmen – Heel Lift Ausatmen – Knie beugen Einatmen – Arme strecken F, Rumpf F, Handflächen nach unten	12 4 8 8
2:45	Outro / (Instr)	5x8	B Ausatmen/Einatmen – <b>Machtpose mit Heel Lift</b> , Arme schwingen B, Handflächen nach unten Einatmen/Ausatmen – <b>Taucher-Pose</b> , Beine strecken	16 24



## 04. SHADOWS IN THE DARK 3:15 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BERGPOSE

##### Ebene 1

- Fersen zusammen
- Tief einatmen, Fersen heben
- Fokussiere deinen Blick
- Ausatmen, beuge deine Knie

##### Ebene 3

- Atme ein und komme hoch, atme aus und beuge dich

#### MACHTPOSE MIT HEEL LIFT

##### Ebene 1

- Einatmen, rolle deine Arme nach vorn
- Strecken
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Arme schwingen nach hinten
- Ziehe die Schulterblätter zueinander

##### Ebene 3

- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, damit du deine Körperrückseite noch ein wenig mehr öffnen kannst
- Strecken und schwingen

#### TAUCHER-POSE

##### Ebene 1

- Tauche nach vorn, strecke deine Beine

##### Ebene 3

- Strecke die Beine und tauche

#### STEHENDE HALBE LOTUS-POSE

##### Ebene 1

- Fersen tief
- Rechter Fuß kreuzt über linken Oberschenkel
- Beuge deine Knie
- Atme ein, alle nach vorn
- Richte deine Hüften gerade aus
- Atme ein, schwinge die Arme nach hinten

##### Ebene 3

- Kannst du dich noch ein paar Zentimeter tiefer beugen?
- Strecke dich, spüre die Kraft in deinem Atem und deinem Körper
- Atme einfach

#### ESSENZ-TIPPS

Nach dem energetisierenden Kraft im Stehen-Track bewegen wir uns in einen einfachen Balancen-Track, in dem wir unsere Muskeln um die Fußgelenke herum kräftigen und eine tiefe Dehnung in den Hüften erzeugen und uns ganz nach innen richten können. Die Position und Technik im Standbein zu finden bestimmt den ersten Block, um die Balance auf einem Bein zu perfektionieren. Das ist die Grundlage, von der aus wir uns bewegen. Coache, die Zehen zu spreizen, den Druck des Fußes auf dem Boden zu spüren, das Knie tief zu beugen und die Hüften gerade zu halten.

Dein Ziel ist es, dass deine Teilnehmer sich nach innen richten, und die Posen ermöglichen es ihnen, da der Blick gesenkt und fokussiert ist. Stelle dir vor, wie du jemanden durch den Track coachen könntest, der dich nicht sehen kann. Wir wollen, dass jeder Teilnehmer in seinem Körper verweilt, das Gefühl jeder Pose spürt, ohne aufschauen zu müssen. Halte dein Coaching präzise und klar. Bei der ersten Ausführung zur Seite nimmst du dir Zeit, um mit einfachen Ausführungs-Cues Körperteil, Richtung und Atem zu coachen. Und dann, wenn alle wissen, was sie zu tun haben, können wir bei der Wiederholung zur zweiten Seite noch mehr Raum im Coaching lassen – Raum, damit das musikalische Gefühl übernehmen kann.



# 05. HÜFTÖFFNER

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer ihre Atmung nutzen, um die Posen zu verbessern und Spannung im Körper zu lösen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	4x8	Modifizierte Halbe Lotus-Pose L, L Fuß auf R Oberschenkel, Wade oder Beine kreuzen	32
0:18	C / _ Won't give	14x8	A <b>Modifizierte Halbe Lotus-Pose-Sequenz</b> L Einatmen/Ausatmen – Hände hinten auf den Boden Einatmen/Ausatmen – <b>Gestreckte Modifizierte Halbe Lotus-Pose</b> L, Arme F auf den Boden Einatmen/Ausatmen – <b>Modifizierte Halbe Lotus-Pose mit Drehung</b> L, L Arm O/H	16 48 48
1:19	V1 / _ I was you	16x8	B <b>Schwan-Pose-Sequenz</b> R Einatmen/Ausatmen – <b>Schwan-Pose</b> R, zur R Seite (L Bein B) ⇩ Option: 90°/90° Pose Einatmen/Ausatmen – <b>Quad Stretch</b> L (zur R Seite) Einatmen/Ausatmen – <b>Gestreckte Schwan-Pose R, Quad Stretch</b> L ⇩ Option: Gestreckte Schwan-Pose, Arme vor ⇧ Option: Meerjungfrau-Pose, L Ellbogen hakt um L Fuß, R Arm O/H, Hände hinter dem Kopf verschränkt	16 16 96
2:28	V2 / _ People	14x8	A Wdh. <b>Modifizierte Halbe Lotus-Pose-Sequenz</b> R Beachte: Modifizierte Halbe Lotus-Pose R, Hände hinten auf den Boden für 32 cts. Modifizierte Halbe Lotus-Pose mit Drehung R, R Arm O/H 32 cts	112
3:29	<b>Youth</b>	12x8	B Wdh. <b>Schwan-Pose-Sequenz</b> L (zur L Seite) Beachte: Gestreckte Schwan-Pose, Quad Stretch R für 64 cts	96
4:22	C / _ Don't give	14x8	<b>90° / 90° Pose, Hip Stretch</b> L&R Einatmen/Ausatmen – 90° / 90° Pose L, Ellbogen hinten auf den Boden ⇩ Option: Hände hinten auf den Boden Wdh. zur R Seite	64 48



# 05. DON'T GIVE IT UP 5:24 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### MODIFIZIERTE HALBE LOTUS-POSE

#### Ebene 1

- Gehe auf den Boden
- Modifizierter Halber Lotus
- Rechtes Bein auf den Boden, innen neben das Knie oder den Oberschenkel
- Hände hinter dich
- Atme ein, öffne deine Brust
- Atme aus, kippe dein Becken nach vorn
- Presse das obere Knie nach unten

#### Ebene 3

- Finde die Position, die am besten für dich ist

### GESTRECKTE MODIFIZIERTE HALBE LOTUS-POSE

#### Ebene 1

- Bewege dich sanft nach vorn
- Atme ein, hebe deinen Bauch
- Atme aus, der Oberkörper wird schwer
- Ellbogen entspannt
- Ziehe das Kinn ein

#### Ebene 3

- Wenn du ausatmest, wird dein Oberkörper noch schwerer – entspanne

### MODIFIZIERTE HALBE LOTUS-POSE MIT DREHUNG

#### Ebene 1

- Beim Einatmen rechten Arm zur hinteren Ecke strecken
- Ausatmen, noch weiter nach hinten strecken
- Öffne deine Brust

#### Ebene 3

- Ein tiefes, energetisierendes Einatmen, nach hinten strecken
- Wenn du ausatmest, spüre den Raum zwischen den Fingerspitzen und der Herzgegend

### SCHWAN-POSE

#### Ebene 1

- Hebe das linke Knie nach vorn in den Schwan
- Du kannst auch bei 90°/90° stoppen
- Strecke das hintere Bein
- Presse die Hüften gleichmäßig nach unten

#### Ebene 3

- Senke deine Hüften gleichmäßig nach unten

### QUAD STRETCH

#### Ebene 1

- Greife nach deinem hinteren Fuß
- Dein Fuß ist entweder ganz oben oder ganz unten
- Atme ein, Schultern gerade

#### Ebene 3

- Richte deinen Körper gerade aus, wenn du dich sanft in die Pose entspannst

### GESTRECKTE SCHWAN-POSE, QUAD STRETCH

#### Ebene 1

- Ausatmen und in den Gestreckten Schwan strecken
- Jungfrauen-Option: Schiebe dich hoch, hake deinen Ellbogen ein, oberer Arm geht hoch, versuche, deine Finger zu verschränken
- Richte deinen Körper gerade aus, wenn du dich sanft in die Pose entspannst

#### Ebene 3

- Wenn du es nicht schaffst, ist das völlig OK – Beweglichkeit ist eine lange Reise
- Atme ruhig ein und mache dir bewusst, wo du bist, wenn du ausatmest
- Versuche, die Hüfte etwas näher an die Ferse heranzurollen
- Welche Option du auch wählst, finde eine positive Energie in deiner Position

### 90°/90° POSE, HÜFT-STRETCH

#### Ebene 1

- Löse den Fuß in der 90°/90°-Pose
- Hände nach hinten
- Lasse dich langsam auf die Ellbogen herab
- Verankere deine Hüftknochen im Boden, während du einatmest
- Atme aus, presse das obere Knie nach unten

#### Ebene 3

- Eventuell spürst du die Dehnung im Quadrizeps, wenn du dort verspannt bist
- Vielleicht spürst du die Dehnung in deiner Hüfte
- Vielleicht magst du auf deine Hände zurück kommen und dich dann auf deine Ellbogen niederlassen



## 05. DON'T GIVE IT UP 5:24 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

In diesem Track begeben wir uns für ein paar intensive Hüftdehnungen auf den Boden. Caley hat einen Fokus auf Ebene 3 Atmungs-Cues gerichtet, damit ihre Teilnehmer jede Dehnung maximal spüren können. Wir neigen schnell dazu, unseren Atem anzuhalten und die Anspannung in unseren Muskeln zu halten, wenn wir uns in eine Pose bewegen, die uns herausfordert; und bei vielen Teilnehmern können die Hüften ein solcher verspannter Bereich sein. Wenn wir auf unsere Atmung achten – einatmen und hochkommen sowie ausatmen und entspannen – können wir uns dazu bringen, an etwas Positives zu denken und uns darauf zu fokussieren.

Es gibt viele Optionen für die Schwan-Pose. So kann jeder die Position für sich finden, die am besten zu ihnen passt. Skripte zuvor, wie du diese Optionen am effektivsten vermitteln kannst, und zu welchem Zeitpunkt, damit deine Teilnehmer die längstmögliche Zeit in der Pose bleiben können.

Die modifizierte halbe Lotus-Pose: Coache für eine solide Basis, dass deine Teilnehmer einatmen, um die Brust zu öffnen, und dann ausatmen, um aus dem Becken nach vorn zu kippen. Das war Caley's magisches Werkzeug für die Hüften- und Becken-Ausrichtung! Wenn wir uns nach hinten strecken, ermutige deine Teilnehmer dazu, dass sie das obere Knie nach unten drücken, um die Pose zu verankern.

Schwan-Pose: Verankere zuerst die Sitzknochen, denke dann daran, dich entlang des oberen Oberschenkelknochens zu strecken, um das obere Knie nach unten drücken zu können. Das wird eine tiefe Dehnung im Hüftbeuger erzeugen.





# 06. CORE – BAUCH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer sich bei jeder Bewegung ihrer Rückenposition bewusst sind und versuchen, ihn nah am Boden zu halten, indem sie den Core anspannen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	4x8	Liege auf dem Rücken, zur R Seite, Füße zusammen, Knie weit über die Hüften, Arme zu den Seiten, Handflächen nach oben Schwangerschaftsoptionen: Auf Ellbogen oder Händen hinten	32
0:15	Instr / (Beat)	5x8	2½x <b>Double Leg Extension</b> , Knie weit Ausatmen – Strecke die Beine in 45° Einatmen – Knie weit über die Hüften beugen Schwangerschaftsoptionen: Zehen zu den gestreckten Beinen schieben und zurück	8 8
0:35	Instr / (Quiet)	4x8	A 2x <b>Double Leg Scoop</b> Ausatmen – Knie über die Hüften beugen Einatmen – Beine in Schaufelbewegung zum Boden, Knie über Hüften, Beine in Schaufelbewegung wieder zum Boden, dann hoch in die Vertikale, gestreckte Beine Schwangerschaftsoption: Alt Single-Leg Scoop	8 8
0:49	Instr / (Keyboard)	16x8	A <sup>1</sup> 8x <b>Double Leg Scoop mit Crunch</b> Ausatmen – Finger zu den Schläfen, beuge das Knie über die Hüften, Crunch ach oben Einatmen – Beine ausstrecken, Schaufelbewegung nach unten und hoch in die Vertikale, Crunch Schwangerschaftsoption: Alt Leg Scoop	8 8
1:49	Bup / (Beat)	8x8	B 4x <b>Descending, Ascending Leg Cross</b> Ausatmen – 8x Cross über Fußgelenken, Füße Richtung Boden senken, Arme zu den Seiten, Handflächen oben Einatmen – 8x Cross über Fußgelenken, Knie über Hüften in 45° heben Schwangerschaftsoption: Leg Cross auf Ellbogen	8 8
2:19	Instr / (Heavy beat)	8x8	C <b>Pilates 100s</b> Knie in 90° Einatmen 8 cts, ausatmen 8 cts Pilates 100s, Strecke die Beine in 45° ⇩ Option: Knie über die Hüften gebeugt Schwangerschaftsoption: Wechselnder Zehen-Tap auf Ellbogen	32 32
2:49	Instr / (Beat)	10x8	Einatmen/Ausatmen – <b>Brücke</b> 12x <b>Brücke, Hip Pulse</b> Hüften heben Hüften senken Einatmen 8 cts, ausatmen 8 cts Zum Boden senken, strecke die Beine in 45°	16 2 2 8
3:24	Instr / (Quiet)	4x8	A 2x Wdh. <b>Double Leg Scoop</b>	16
3:38	Instr / (Keyboard)	16x8	A <sup>1</sup> 8x Wdh. <b>Double Leg Scoop mit Crunch</b>	16
4:38	Bup / (Beat)	8x8	B 4x Wdh. <b>Descending, Ascending Leg Cross</b>	16
5:08	Instr / (Heavy beat)	8x8	C Wdh. <b>Pilates 100s</b>	64



# 06. TUVIANA 5:41 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### DOUBLE LEG EXTENSION

#### Ebene 1

- Lege dich auf den Boden, Füße zusammen, Knie weit, Handflächen nach oben
- Wenn du schwanger bist, gehe auf die Arme oder Unterarme
- Strecke die Beine in 45°
- Die Füße bleiben zusammen, ziehe die Knie weit auseinander
- **Der untere Rücken presst in den Boden**
- **Spanne die Bauchmuskeln fest an, um den Rücken tief zu halten**

### DOUBLE LEG SCOOP

#### Ebene 1

- Knie mit Schaufelbewegung über die Hüften
- Füße mit Schaufelbewegung zur Decke, Beine strecken
- Schultern entspannt

#### Ebene 3

- Wie ruhig kannst du deinen Oberkörper halten?
- Schultern und Nacken entspannt, die Bauchmuskeln machen die Arbeit

### DOUBLE LEG SCOOP MIT CRUNCH

#### Ebene 1

- Nun nimm die Fingerspitzen zu den Schläfen
- Crunch hoch, hebe dein Steißbein
- Schaufelbewegung, Kopf nach unten
- Ziehe die Rippen zu den Hüften, wenn du crunchst
- Mache dich lange, Schaufelbewegung
- Kinn sanft einziehen
- Blick zwischen den Oberschenkeln hindurch
- **Beim Crunch hoch presst du deinen Rücken in den Boden**
- **Halte, während du dich streckst, den Rücken nah am Boden, indem du die Bauchmuskeln anspannst**
- Atme langsam durch den Mund aus
- Einatmen, langstrecken

#### Ebene 3

- Konzentriere dich darauf, dein Steißbein etwas höher zu heben, um die unteren Bauchmuskeln zu aktivieren
- Denke an deine Pilates-Atmung – stelle dir vor, du hättest einen Seidenschal um deinen Brustkorb geschlungen. Spüre beim Einatmen, wie es sich quer über deinem oberen Rücken weitet. Wenn du einatmest, wird es wieder enger
- Öffne dich wie ein Akkordeon – beim Ausatmen

zusammenziehen, beim Einatmen öffnen

- Halte deine unteren Bauchmuskeln fest angespannt und zusammengezogen, um deine Wirbelsäule zu kontrollieren

### DESCENDING/ASCENDING LEG CROSS

#### Ebene 1

- Hände zu den Seiten
- Fußgelenke über Kreuz
- Beuge deine Beine, Füße Richtung Boden
- Komme wieder hoch
- Beine in 45°
- **Halte den unteren Rücken Richtung Boden gepresst**
- Kontrolliere diese Position mit fest angespannten Bauchmuskeln

#### Ebene 3

- Fußgelenke mit Scherenbewegung Richtung Boden
- Präzise, kurze Bewegungen, als ob deine Fußgelenke eine Schere wären, die Grass schneidet
- Spüre, wie deine Oberschenkelinnen- und außenseiten die Beinbewegung kontrollieren, während deine Bauchmuskeln die Wirbelsäulenposition kontrollieren

### PILATES 100s

#### Ebene 1

- Füße stoppen auf Kniehöhe
- Crunch hoch
- Pilates 100s
- Pumpe mit deinen Armen so schnell wie möglich
- Von den Schultern bis in die Finger gestreckt
- Beine schießen in 45°
- Atme durch deine Nase ein
- Atme durch deinen Mund aus

#### Ebene 3

- Spüre, wie in deinen Bauchmuskeln das Brennen beginnt
- Pumpe mit deinen Armen so schnell, wie ein Kolibri mit seinen Flügeln schlägt!
- Deine Arme pumpen so schnell, um die Kraft und Stabilität in deinem Core herauszufordern
- Spüre das Brennen in deinem Bauch!

### BRÜCKE

#### Ebene 1

- Füße nach unten
- Brücke
- **Po anspannen**
- Hüften Richtung Decke heben



## 06. TUVIANA 5:41 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BRÜCKE, HIP PULSE

##### Ebene 1

- Hüften heben und senken
- **Spanne jedes Mal deinen Po an**

##### Ebene 3

- Presse dich in deine Schultern, damit deine Brust sich hebt und du deinen oberen und unteren Rücken vollständig ausdehnen kannst
- Eine wunderschöne Bauch-Entspannung

#### ESSENZ-TIPPS

Wir kommen nun zu unserem Pilates-Training, und das hier ist ein absoluter Wahnsinns-Core-Track. Die Musik hat einen intensiven Rhythmus, der abnimmt und zunimmt, genau wie die Choreografie. Stelle dich darauf ein, hart zu arbeiten und Spaß zu haben!

Nimm dir die Zeit, ein Skript zu diesem Track anzufertigen. Du wirst deinen Song genau kennen müssen, um die Übergänge auf den Punkt zu coachen. Gib bei jeder neuen Bewegung ein einfaches und schnelles Setup, füge danach unsere 3Bs (Breath, Back & Belly) hinzu. Corey wiederholt diese nach jedem Übergang und merkt an, wie sich die Herausforderung der 3Bs verändert, während wir verschiedene Core-kräftigende Sequenzen absolvieren. Übe die Choreografie vor dem Spiegel, damit du nicht nur spürst, wie die Herausforderungen in den 3Bs sich verändern, sondern damit du auch eine vorbildliche Technik und Ausrichtung zeigen kannst.

Die Wiederholungen der Bewegungen bieten die perfekte Gelegenheit, die folgenden Ebene 3-Cues in der zweiten Hälfte des Tracks einzusetzen. Wir können diesen Raum nutzen, um mehr Informationen zu Technik, Atmung und Nutzen zu vermitteln, zusammen mit einer großen Dosis Ermutigung! Corey benutzt viele Bilder, so wie die Idee, dass ein Seidenschal um den Körper gewickelt ist, der sich beim Einatmen dehnt und beim Ausatmen zusammenzieht.

Schwangere Teilnehmerinnen gehen auf die Unterarme oder, wenn es bequemer ist, in eine aufrechte Position, mit ihren Armen hinten als Stütze. Die Beinbewegungen sind langsamer, eine nach der anderen, wenn nötig. Vielleicht gehst du diese Optionen mit deinen schwangeren Teilnehmerinnen bereits vor der Class durch, damit du während der Class dann für die übrige Class coachst und kleine Erinnerungen an die Schwangerschaftsoptionen gibst.



# 07A. CORE – RÜCKEN

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie es in der Leguan-Pose hilft, wenn die Pomuskeln aktiv die Wirbelsäule in der bestmöglichen Position halten, damit wir Kraft aufbauen können.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	4x8	A <b>Vierfüßlerstand</b> , zur L Seite	32
0:16	V1 / _ I'll find you	8x8	B 8x <b>Kniender Dynamischer Pointer L</b> Einatmen – Strecke L Arm und R Bein in Diagonaler Pointer Ausatmen – Beuge L Ellbogen und R Knie	4 4
0:48	PC / _ Found our way	4x8	C <b>Leguan-Pose</b> Einatmen/Ausatmen – Auf den Bauch legen, Beine zusammen, Arme weit, Ellbogen gebeugt, Fingerspitzen auf den Boden Schwangerschaftsoption: Vierfüßlerstand und Katzen-Pose für 8 cts, Kuh-Pose für 8 cts	32
1:04	C / <b>Colors</b>	12x8	D 6x <b>Leguan-Pose Lift</b> Einatmen – Brust heben Ausatmen – Arme weit strecken, Handflächen nach unten, Handflächen nach unten Einatmen – Ellbogen gebeugt, Fingerspitzen auf den Boden Ausatmen – Brust senken Schwangerschaftsoption: Vierfüßlerstand, Alt Single-Arm Extension zur Seite, Handfläche nach unten	4 4 4 4
1:52	Br / _ I got all	1x8	A Wdh. <b>Vierfüßlerstand</b>	8
1:56	Br / <b>Keep it</b>	7x8	B 7x Wdh. <b>Kniender Dynamischer Pointer R</b>	8
2:24	PC / _ Found our way	4x8	C Wdh. <b>Leguan-Pose</b>	32
2:40	C / <b>Colors</b>	12x8	D 6x Wdh. <b>Leguan-Pose Lift</b>	16
3:28	Rep / <b>Colors</b>	2x8	A Wdh. <b>Vierfüßlerstand</b>	16
3:36	Rep / <b>Colors</b>	10x8	2½x <b>Kniender Pointer, Diagonaler Pointer L&amp;R</b> Einatmen – Strecke L Arm und R Bein in Pointer Ausatmen – Öffne Arm und Bein in den Diagonalen Pointer Einatmen – L Arm F und R Bein B in Pointer Ausatmen – Vierfüßlerstand Wdh. zur R Seite	4 4 4 4 16



# 07A. COLORS 4:21 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### KNIENDER DYNAMISCHER POINTER

#### Ebene 1

- Hände unter die Schultern
- Knie unter die Hüften
- Schiebe die Schulterblätter nach unten
- Hinterer Arm und vorderes Bein in die Diagonale
- Bein und Arm heran
- Daumen oben
- Deine Wirbelsäule bleibt gestreckt, wenn du deine Arme und Beine streckst und heranziehst
- **Bauchnabel eingezogen, Bauchmuskeln angespannt**
- Einatmen und strecken
- Ausatmen, heranziehen
- Hüften und Schultern gerade zum Boden

#### Ebene 3

- Erinnerst du dich an deinen Seidenschal? Ausdehnen und zusammenziehen
- Diese Übung eignet sich großartig dafür, deine tiefliegenden Core- und Rückenmuskeln zu trainieren: Diese stabilisieren deine Wirbelsäule, während du den Arm und das Bein unabhängig voneinander bewegst. Das ist der Übergang zu Gehen und Rennen.

### LEGUAN-POSE

#### Ebene 1

- Gehe auf den Boden
- Hände weit, Fingerspitzen locker
- Füße zusammenziehen
- **Pomuskeln anspannen**
- Hebe deine Brust etwas höher
- Fingerspitzen soft

### LEGUAN-POSE LIFT

#### Ebene 1

- Hebe die Brust höher
- Strecke die Arme weit
- Fingerspitzen landen sanft
- Halbwegs senken
- Atme ein, fülle deine ganze Brust
- Atme aus, Arme strecken
- Atme ein, breathe out
- **Kinn eingezogen**
- **Po anspannen**

#### Ebene 3

- Versuche, etwas höher zu gehen
- Spüre, wie fest sich dein Po anspannt, um den unteren Rücken davon abzuhalten, zu sehr in die Streckung zu gehen
- Spüre, wie der obere Rücken stärker wird
- Rolle deine Schulterblätter zurück und ziehe sie zusammen – spüre, wie sich deine Brust öffnet, du dadurch eine starke Haltung einnimmst und du deinen oberen Rücken noch härter trainierst
- Viele Wiederholungen, die die Kraft und Dauer deines Rückens herausfordern

### KNIENDER POINTER, DIAGONALER POINTER

#### Ebene 1

- Hände unter die Schultern
- Knie unter die Hüften
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Hinterer Arm, vorderes Bein
- Geradeaus
- Bringe sie in die Diagonale
- Mitte
- Hand und Knie nach unten
- Seiten wechseln
- Atme ein, tme aus

#### Ebene 3

- Wie geht es dem Seidenschal?
- Wie gerade kannst du deine Schultern und Hüften halten, während du deinen Arm und dein Bein bewegst?
- Die Herausforderung ist es, das Steißbein nicht zu bewegen – wedle nicht mit dem Schwanz!



## 07A. COLORS 4:21 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

Coreys Fokus in diesem Track war zu beschreiben, wie verschiedene Muskelgruppen, wie zum Beispiel die Pomuskeln und die Bauchmuskeln, arbeiten, um die Hüften, das Becken und die Wirbelsäule zu stabilisieren, damit wir die Rückenmuskeln trainieren können. Wenn wir die Pomuskeln in der Leguan-Pose anspannen, bleibt das Training im oberen Rücken. Im Pointer bleibt durch das Einziehen des Bauchnabels die Wirbelsäule gerade und die Hüften und das Becken neutral.

Beginne im Vierfüßlerstand, indem du die Hände unter die Schultern und die Knie unter die Hüften platzierst. Cue dann das Einziehen des Bauchnabels und erkläre, dass dies die Grundlage ist, von der aus wir uns bewegen. Die Wirbelsäule sollte in der neutralen Position bleiben, mit gerade nach vorn ausgerichteten Hüften und aktivierten Schultern. Um im Pointer die korrekte Wirbelsäulenposition beizubehalten, ermutigst du deine Teilnehmer dazu, das Bein nach hinten zu nehmen – lang gestreckt, anstatt hoch. Wenn wir das Bein aus der Körperlinie heraus heben, erfährt unsere Wirbelsäule überflüssige Belastung, wir spannen unseren Core weniger effektiv an und gefährden unsere solide Basis.

In der ersten Runde strecken wir für den Pointer einen Arm und das gegenüberliegende Bein in die Diagonale. In der zweiten Runde strecken wir zuerst gerade, dann in die Diagonale und zurück. Dies ist eine echte Herausforderung für unseren Core und Rücken, genauso wie für unsere Schultern. Sich in die Diagonale zu bewegen ist ein ganz anderes Gefühl für unseren oberen Rücken und die Schultern.

Die Leguan-Pose hilft uns, durch Streckung die Mobilität in unserer Wirbelsäule auszuprobieren. Denke daran, die Fingerspitzen ruhen leicht auf dem Boden und fungieren als sanfte Unterstützung, während wir den oberen Rücken kräftigen.



# 07B. CORE – RÜCKEN

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer auf sichere Art und Weise die Beweglichkeit in ihrer Wirbelsäule aufbauen und ihre Rückenmuskeln durch die Bow-Posen kräftigen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	2½x8	Lege dich auf den Bauch, zur L Seite Schwangerschaftsoption: Auf Knien	20
0:16	V1 / <b>Unwind</b>	4x8	A <b>Halbe Bogen-Pose R</b> Einatmen – R Hand hält R Fußgelenk Ausatmen/einatmen – Hebe R Knie Schwangerschaftsoption: Kamel-Pose	8 24
0:41	C / _ Wild hunger	3x8	B Einatmen/Ausatmen – <b>Bogen-Pose</b> ⇩ Option: Halbe Bogen-Pose L Schwangerschaftsoption: R Arm O/H strecken	24
1:00	V2 / <b>Last night</b>	4x8	A Wdh. <b>Halbe Bogen-Pose L</b>	32
1:25	C / _ Wild hunger	4x8	B Wdh. <b>Bogen-Pose</b> ⇩ Option: Halbe Bogen-Pose R Schwangerschaftsoption: L Arm O/H strecken	32
1:50	Br / _ Oh no	6x8	<b>Kindspose</b> Schwangerschaftsoption: Komme nach 32 cts in den Vierfüßlerstand	48
2:31	C / _ Wild hunger	9x8	4x <b>Angreifende Kobra</b> Einatmen – Angreifende Kobra ⇩ Option: Angreifender Hund-nach-oben Schwangerschaftsoption: Von Kindspose in Kuh-Pose Ausatmen – Kindspose  Halte die Kindspose	8 8 8



# 07B. HEARTSTRUCK (WILD HUNGER) 3:31 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### HALBE BOGEN-POSE

#### Ebene 1

- Lege dich nun auf den Bauch
- Rechten Arm nach vorn strecken
- Strecke den vorderen Arm nach hinten zu deinem vorderen Bein
- Greife das Fußgelenk
- Einatmen, stolze Brust
- Ausatmen, hebe das Knie vom Boden
- Schiebe deinen Fuß in deine Hand
- Finde eine angenehme Nackenposition – schaue nach unten oder geradeaus
- **Spanne deine Pomuskeln an**

#### Ebene 3

- Entspanne das vordere Bein, linken Arm strecken
- Bringe deine Wirbelsäule in eine neutrale Position
- Atme tief ein und spüre die Kraft in deinem Arm
- Atme aus. Spüre die Kraft in der Körperrückseite und die wohltuende Öffnung des Arms

### BOGEN-POSE

#### Ebene 1

- Greife nach dem hinteren Bein
- Wenn du nicht beide Seiten erreichst, ergreife sie abwechselnd
- Einatmen, stolze Brust
- Ausatmen, schiebe dich in die Fußgelenke
- Oberschenkel und Brust heben
- **Spanne deine Pomuskeln an**

#### Ebene 3

- Atme ein und öffne deine Brust
- Atme intensiv aus, um die Grenze deines Bogens zu finden
- Du arbeitest nicht nur an der Beweglichkeit, sondern auch an der Kraft in deiner hinteren Körperhälfte

### KINDSPOSE

#### Ebene 1

- Entspanne, setze dich zurück in die Kindspose
- Knie weit
- Arme lang
- Lege deine Stirn auf dem Boden ab

#### Ebene 3

- Mache dir deinen Atem bewusst, spüre den Raum, den er einnimmt
- Beruhige deinen Geist

### ANGREIFENDE KOBRA

#### Ebene 1

- Spüre die Kraft in deinen Händen
- Angreifende Kobra
- Schiebe deine Brust über den Boden
- Entweder in die Kobra oder Hund-nach-oben
- **Po fest anspannen**
- Schiebe dich durch deine Hände
- Setze dich langsam zurück in die Kindspose
- Einatmen, tief und langsam
- Langsam ausatmen, wenn du dich durch die Wirbelsäule nach hinten rollst

#### Ebene 3

- Spüre die Wärme, wenn du dich durch die Wirbelsäule aufrollst

Ein weiterer Rücken-Track, der unsere Rückenbeweglichkeit und -kraft trainiert. Dieser Rücken-Track unterscheidet sich von vielen anderen, da er langsamer ist und die Energie perfekt verändert, während wir auf dem Weg zur Entspannung sind.

### ESSENZ-TIPPS

Nicht jeder wird in der Lage sein, eine vollständige Bogen-Pose zu machen. Gib also auf jeden Fall die Option, die Beine abzuwechseln. Zeige bei beiden Optionen für die Bogen-Pose vorbildliche Technik und coache die Atmung für die Streckung der Wirbelsäule. Atme ein und mache eine stolze Brust; atme aus und kicke die Füße in die Hände. Das verstärkt die Muskelkontraktion in der hinteren Muskelkette/ Rückenmuskulatur. Verbinde dich mit deiner Class, indem du sie dazu herausforderst, dass sie ihr Knie oder sogar den Oberschenkel vom Boden heben. Ermutige und lobe viel!

Caley fand, dass die Angreifende Kobra-Sequenz ein gemächliches, sanftes Tempo verträgt und deshalb einen langsamen Atmungszyklus benötigt. Hilf deinen Teilnehmern mit vielen Atmungs-Cues, ihren Atemrhythmus zu finden, der jede Bewegung unterstützt.

Die langsame und einfache Choreografie lässt viel Raum für gut durchdachte Ebene 3-Cues. Denke an die Menschen, die in deine Class kommen. Welche Cues könntest du hier benutzen, um ihre Reise zu bereichern?





# 08. TWISTS

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer etwas Entspannung in ihren Twists finden und sich wohl fühlen in den verschiedenen Posen wohl fühlen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	2½x8	Auf den Rücken legen, zur R Seite, Knie über Hüften	20
0:14	V1 / <b>You</b>	4x8	A <b>Twist</b> in Rückenlage L Einatmen/Ausatmen – Senke die Knie nach L (Raumvorderseite), Arme weit, Handflächen nach oben	32
0:36	PC / <b>Favorite</b>	4x8	B <b>Kniender Lunge-Twist R</b> Einatmen – Rolle dich in den Vierfüßlerstand (zur L Seite) Ausatmen – Step R Fuß F, R außen neben vorderer Hand Einatmen/Ausatmen – R Hand zum R Oberschenkel, kniend, nach vorn drehen Schwangerschaftsoption: Offener Kniender Lunge Twist	8 4 20
0:59	C / <b>Baby</b>	4x8	C <b>Lunge-Twist R</b> Einatmen/Ausatmen – Lunge Twist R, R Arm in die Vertikale ⇩ Option: Kniender Lunge Twist Schwangerschaftsoption: Offener Lunge Twist	32
1:21	V2 / <b>It wasn't</b>	4x8	D <b>Sitzende Twist-Pose R</b> Einatmen/Ausatmen – L Knie hinter R Bein beugen und in Sitzposition kommen, nach vorn ausgerichtet, L Hand zum R Oberschenkel Schwangerschaftsoption: Offener Sitzender Twist	32
1:44	PC / <b>Favorite</b>	4x8	B Wdh. <b>Kniender Lunge-Twist L</b> (zur R Seite)	32
2:06	C / <b>Baby</b>	4x8	C Wdh. <b>Lunge-Twist L</b>	32
2:29	Instr	6x8	D Wdh. <b>Sitzende Twist-Pose L</b>	48
3:03	Rep / <b>Baby</b>	4x8	A Wdh. <b>Twist in Rückenlage R</b> (zur L Seite)	32



# 08. BABY, YOU MAKE ME CRAZY 3:28 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### TWIST IN RÜCKENLAGE

#### Ebene 1

- Rolle auf den Rücken
- Öffne die Arme weit, Handflächen nach oben
- Knie über Hüften
- Senke die Knie nach vorn
- Atme durch die Nase ein
- Atme aus, Schultern entspannen, verankere sie im Boden

#### Ebene 3

- Atme langsam, um die Spannung zu lösen
- Schließe deine Augen und sei einfach im Hier und Jetzt

### KNIENDER LUNGE-TWIST

#### Ebene 1

- Rolle dich herum, benutze die Oberkörperkraft
- Vorderen Fuß außen neben die vordere Hand
- Kniender Lunge
- Hand zum Oberschenkel
- Drehe deine Brust
- Atme ein und öffne dich
- Atme aus und rolle die Schultern nach hinten

#### Ebene 3

- Einatmen, strecke deine Wirbelsäule; ausatmen, sinke in deine Hüften hinein

### LUNGE TWIST

#### Ebene 1

- Stelle deine Zehen auf
- Atme ein, strecke deinen Arm
- Strecke dein hinteres Bein
- Weit öffnen, ausatmen
- Spanne deine Oberschenkelinnenseiten an, um dein Becken zu stabilisieren
- Atme ein, drehe dich aus der Brustmitte heraus
- Atme aus, genieße die Dehnung

#### Ebene 3

- "Raus aus den Federn!"
- Spüre den Twist, indem du dich weit öffnest und dehnt

### SITZENDE TWIST-POSE

#### Ebene 1

- Schiebe das hintere Knie heran
- Setze dich hin

- Platziere den Fuß innen oder außen neben dein Knie
- Umarme dein Bein
- Atme lang ein und aus
- Verankere deine Sitzknochen im Boden
- Lange Wirbelsäule
- Drehe dich aus deiner Brustmitte heraus
- Schau über deine hintere Schulter

#### Ebene 3

- Versuche, die Anspannung zu lösen – vielleicht im mittleren Rückenbereich, im oberen oder unteren Rücken
- Atme flüssig und finde Ruhe in der Drehung

### ESSENZ-TIPPS

Auf dem Weg zur Entspannung wirkt dieser Track wie eine Massage für die Wirbelsäule.

Achte auf deine Schulterposition beim Twist in Rückenlage. Übe, wie sich das in deinem Körper anfühlt, damit du authentisch beschreiben kannst, wie man die Position anpassen muss, und spüre, wie du dich durch deine Schultern verankerst. Nutze das Ausatmen zum Entspannen und Erden. Diese Pose ist eine tolle Art, um sich vom Steißbein aus zu drehen, die gesamte Wirbelsäule hinauf bis in den Nacken.

Biete im Sitzenden Twist die Option an auszusuchen, ob der Fuß innen oder außen neben dem Knie platziert wird. René sagt: "Das Ziel dieses Twists ist es, sich auf die Streckung der Wirbelsäule zu konzentrieren. Die Hand außen neben dem vorderen Oberschenkel kann als Hebel genutzt werden, um den Twist zu intensivieren oder zu mildern. Erzeuge in deinem Coaching Raum, indem du den Teilnehmern die Möglichkeit gibst, den Twist selbstständig auszuloten. Wo können sie Anspannungen loslassen?"

Wenn wir zum Lunge Twist kommen, steigt die Energie wieder durch die fröhliche Musik und dazu passende Choreografieübergänge. Das ist die perfekte Gelegenheit, dich umzuschauen und mit deiner Class in Verbindung zu treten. Genieße diesen Moment mit ihnen. Wir haben ein paar Optionen für den Lunge Twist. Coache diese frühzeitig, zusammen mit der Information, was für die, die es brauchen, die Intensität reduzieren, z.B. das Knie am Boden lassen. Bevor wir die Ausführung des Twists verbessern und unsere Brust und Herzmitte öffnen, coachst du das Anspannen der Oberschenkelinnenseiten. So werden die Beine zu einer soliden Basis, die Energie wandert von den Füßen nach oben und stabilisiert die Hüften und das Becken. Diese Basis hilft uns allen, eine schöne Drehung in der Brustwirbelsäule zu machen, die sich richtig gut anfühlt!



# 09. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer in ihren Körper hinein atmen und das für sie geeignete Level finden, um die tiefen Dehnungen in den Beinrückseiten genießen zu können.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	4x8	A <b>Hund-nach-unten</b> , zur R Seite	32
0:26	V1 / _ Sunlight	4x8	B <b>Dreibeiniger Hund L</b> Einatmen/Ausatmen – L Bein heben (vorderes Bein)	32
0:49	V2 / _ Under	4x8	C <b>Pyramiden-Pose L</b> Einatmen/Ausatmen – L Bein F, zwischen die Hände Option: L Knie beugen	32
1:12	C / <b>Lights go</b>	4x8	D <b>Stehender Spagat L</b> Einatmen/Ausatmen – R Bein heben (hinteres Bein) ⇩ Option: R Knie beugen ⇧ Option: L Hand auf L Fußgelenk	32
1:35	Instr / <b>Lives</b>	1x8	A Wdh. <b>Hund-nach-unten</b>	8
1:41	V3 / _ I'm in	4x8	B Wdh. <b>Dreibeiniger Hund R</b>	32
2:04	C / <b>Lights go</b>	4x8	C Wdh. <b>Pyramiden-Pose R</b>	32
2:27	C / <b>Damn</b>	4x8	D Wdh. <b>Stehender Spagat R</b>	32
2:50	Instr / <b>Lives</b>	4x8	<b>Flacher gestreckter Rücken</b> Einatmen/Ausatmen – Senke L Bein, Füße hüftbreit auseinander, Hände auf die Schienbeine Einatmen – Step L Fuß B, drehe dich nach vorn, Arme O/H heben	28 4
3:13	QC / <b>Lights go</b>	8x8	4x <b>Tai Chi Handflächen nach unten pressen, Gewichtsverlagerung mit Heel Release, Figure 8-Arme L&amp;R</b> Ausatmen – Knie beugen, Handflächen vor der Körpermittellinie nach unten pressen Einatmen – Beine strecken, Arme weit bis O/H Ausatmen/einatmen – Gewichtsverlagerung mit Heel Release, Figure 8-Arme L&R	4 4 8
3:59	Outro / <b>Lives</b>	1½x8	<b>Vorbeuge mit weiten Beinen</b> Einatmen/Ausatmen – Arme nach vorn und unten strecken Halte die Vorbeuge mit weiten Beinen (keine Musik)	12



## 09. WINGS 4:17 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### DREIBEINIGER HUND

##### Ebene 1

- Hund-nach-unten
- Hände schulterbreit auseinander
- Füße hüftbreit auseinander
- Hebe das Steißbein hoch
- Vorderes Bein heben
- Dreibeiniger Hund mit offener Hüfte
- Atme ein, öffne deine Hüfte
- Atme aus, Schultern gerade
- Presse die untere Ferse nach unten für eine tiefe Dehnung in den Beinrückseiten

##### Ebene 3

- Spüre die Energie, die von deinen Händen, durch deine Arme, deine Wirbelsäule bis hinauf in deine Zehenspitzen geht

#### PYRAMIDEN-POSE

##### Ebene 1

- Bein geht nach vorn
- Hinteres Bein heran, 1 m auseinander
- Verankere deinen hinteren Fuß
- Einatmen, ausatmen, lege deine Brust über deine Oberschenkel
- Wenn nötig, beuge dein vorderes Knie
- Hüften gerade ausrichten

##### Ebene 3

- Nutze deinen Atem, um deinen Körper abzulegen
- Akzeptiere, was dein Körper heute schafft

#### STEHENDER SPAGAT

##### Ebene 1

- Gewicht auf deine Hände, atme ein
- Hebe dein Bein Richtung Decke, ausatmen
- Option: Beuge dein oberes Bein
- Langsam nach vorn schieben – Ellbogen umfasst die Wade
- Hebe dein Bein
- Nase zu deinem Knie

##### Ebene 3

- Du kannst hoch oder tief gehen oder dich nach vorn schieben – probiere es aus

#### FLACHER GESTRECKTER RÜCKEN

##### Ebene 1

- Füße unter die Hüften
- Atme ein, Hände zu den Schienbeinen
- Hebe deine Brust hoch
- Arme gestreckt, ziehe den Bauchnabel ein

##### Ebene 3

- Bauchnabel einziehen, um dich in der Wirbelsäule in den Beinrückseiten länger zu strecken

#### TAI CHI HANDFLÄCHEN NACH UNTEN PRESSEN, GEWICHTSVERLAGERUNG MIT HEEL RELEASE, FIGURE 8 ARME

##### Ebene 1

- Knie beugen, nach vorn drehen
- Beine weit stellen
- Presse die Hände nach unten
- Langsam weit fegen
- Schwingen und drehen
- Langsam atmen

##### Ebene 3

- Presse dich nach unten, tiefe Atmung zum Hochkommen, langsame Schwünge
- Spüre den Atem tief in deinem Körper
- Lasse los, entspanne deine Finger, entspanne dein Gesicht

#### VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN

##### Ebene 1

- **Beuge deine Knie**
- **Bauchnabel einziehen**
- Ausstrecken
- Hände gehen nach unten
- Ellbogen ran
- Kopf senken

##### Ebene 3

- Bleibe in der Pose und atme in sie hinein
- Spüre die Tiefe in deiner Vorbeuge



## 09. WINGS 4:17 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

Der dreibeinige Hund wird mit offener Hüfte ausgeführt. Achte darauf, dass du dies beim ersten Mal, wenn du das Bein hebst, erwähnst, damit deine Teilnehmer genau wissen, was sie zu tun haben, einfach in die Pose zurückkommen und spüren können, wie gut sich die Hüfte öffnet. Kylie hat so viele tolle Ebene 3-Cues gegeben, um dieses Gefühl der Pose und die benötigte Technik hervorzuheben. Finde die Cues, die für dich gut funktionieren, und baue sie in dein Skript ein.

Hamstring-Stretches, das Dehnen der Beinrückseiten, kann für viele eine Herausforderung sein. Daher ist es wichtig, dass wir diejenigen Optionen dafür anbieten, die etwas zögerlich in diesen Track starten. Besonders, wenn wir große, kraftvolle Posen wie den Stehenden Spagat ausprobieren. Wenn du die Pose demonstriert hast, bewege dich direkt in die Option, das Knie zu beugen. Denn viele Teilnehmer werden sich mit dieser Option zunächst erstmal sicherer fühlen. Benutze dann Folge-Cues, mit denen du die Pose erklärst und deine Teilnehmer zu dem Versuch ermutigst, den kompletten Stehenden Spagat auszuprobieren. Denke daran, sie können sich immer wieder von einer Option in die andere bewegen, je nachdem, was sich gut für sie anfühlt.

Einfache Ausrichtungs-Cues zusammen mit BPD und Atmungs-Cues sind wichtig, wenn wir uns in den Stehenden Spagat bewegen und dabei erfolgreich sein wollen. Das ist der richtige Moment, um genau herauszufinden, was du sagen musst und was du weglassen kannst. Cue für die fortgeschrittene Option, die Nase Richtung Knie zu ziehen, um den Nacken lang zu halten.

Wir kommen noch einmal zur fließenden Tai Chi-Sequenz. Es ist Zeit, dich noch einmal mit deiner Atmung zu verbinden und alle Gefühle im Körper wahrzunehmen, auch, was sich nun am Ende des Workouts anders anfühlt.



# 10. ENTSPANNUNG/MEDITATION

## NOCTURNE/LA JOURNÉE 3:55/4:11 Minuten

### TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer ihre Wahrnehmung auf das Konzept richten, Erwartungen gegen Wertschätzungen einzutauschen.

Finde eine Position, die sich für dich heute gut anfühlt. Wenn du spürst, dass dein unterer Rücken verspannt ist, nimmst du deine Knie hoch und lehne sie gegeneinander. Ziehe dein Kinn ein, damit der Nacken lang ist. Wir atmen entspannt durch die Nase ein und durch den Mund aus, damit wir im Hier und Jetzt sind, in diesem wunderschönen Moment. Lasse die Handflächen nach oben zeigen, damit deine Schultern sich öffnen können. Lasse deine Füße nach außen fallen. Wandere gedanklich durch deinen Körper; finde eventuelle Verspannungen, die noch da sein könnten. Am wichtigsten ist, in deinen Körper hineinzuatmen, in deine Verspannungen einzuatmen und zuzuschauen, wie die Verspannung verschwindet. Sei beim nächsten Ausatmen hier, in diesem Raum, mit dieser unglaublichen Musik und mit deiner Atmung. Finde zu einer natürlichen Atmung, folge dem Steigen und Fallen deiner Atmung. Nimm wahr, ob dein Atem ein Geräusch macht; nutze dein Ausatmen, um deinen Körper ganz schwer zu machen. Beobachte, wo sich dein Geist befindet – denke daran, dass der Geist ganz natürlich immerzu Gedanken produziert. Wenn dein Geist also herumwandert, bringe dich zurück in den gegenwärtigen Moment – wo dein Körper in diesem Raum atmet, wo die Musik spielt und wo du dich gerade befindest. Versuchen wir, die Atmung in unsere Herzgegend zu bringen, während wir uns selbst wahrnehmen, lassen wir alle Erwartungen los, die wir vielleicht haben – wir können die Erwartungen gegen Wertschätzung eintauschen. Wenn wir diese Wertschätzung in unseren Alltag hineinbringen, macht das unser Leben reicher. Wir sehen Dinge klarer – mit größerer Klarheit, mehr Liebe, mehr Freude, mehr Frieden. Wir sehen, wir fühlen, wir erleben mehr.

Bleibe ganz entspannt; beginne nur, deinen Körper etwas in Bewegung zu bringen – Finger, Zehen, vielleicht streckst du dich lang aus oder umarmst deine Beine. Rolle, wenn du soweit bist, zur rechten Seite und komme hoch. Komme wieder in eine sitzende Position. Atme tief ein, mache nach dem vollständigen Einatmen eine kurz Pause und atme dann langsam aus.



BONUS

# 01. YOGA WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer sich in ihren Posen langsam bewegen, sich mit ihrer Atmung verbinden und den Körper aufwärmen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	Intro	2x8	<b>Vierfüßlerstand</b> , nach vorn gerichtet	16
0:08	V1 / <b>Say</b>	8x8	3½x <b>Katzen-Pose, Kuh-Pose</b> Ausatmen – <b>Katzen-Pose</b> Einatmen – <b>Kuh-Pose</b>	8 8
			Ausatmen – <b>Hund-nach-unten</b>	8
0:43	C / <b>Ooh</b>	8x8	4x <b>Hund-nach-unten, Heel Lift</b> Einatmen – <b>Heel Lift</b> , Knie beugen Ausatmen – <b>Hund-nach-unten</b>	8 8
1:18	PC / <b>Love me</b>	4x8	3x <b>Walking Hund-nach-unten</b> Einatmen – Senke L Ferse, beuge R Knie Ausatmen – Senke R Ferse, beuge L Knie Option: Schulterentspannung L&R Einatmen/Ausatmen – Wandere mit den Füßen nach vorn zu den Händen, Füße zusammen, <b>Vorbeuge</b> Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander	4 4 8
1:36	C / <b>Ooh</b>	8x8	4x <b>Gestreckte Bergpose, Vorbeuge</b> Einatmen – <b>Gestreckte Bergpose</b> , Arme weit bis O/H Ausatmen – <b>Vorbeuge</b> , Arme weit und nach unten	8 8
2:10	Br / <b>Aren't we</b>	15½x8	3¾x <b>Yoga-Sequenz</b> Einatmen – <b>Flacher Gestreckter Rücken</b> , Hände zu den Schienbeinen Ausatmen – <b>Machtpose</b> , Arme F bis O/H Einatmen – <b>Baby-Rückbeuge</b> , Handflächen zusammen O/H ⇩ Option: Gestreckte Bergpose Ausatmen – <b>Vorbeuge</b> , Arme weit und nach unten Beachte: Bei 2. Sequenz Machtpose 12 cts lang halten	8 8 8 8



BONUS

# 01. WHAT LOVERS DO 3:19 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### KATZEN-POSE, KUH-POSE

#### Ebene 1

- Gehe nach unten in den Vierfüßlerstand
- Knie unter die Hüften
- Handgelenke unter die Schultern
- Ziehe deinen Bauch ein
- Mache dich in der Katzen-Pose ganz rund
- Einatmen, Kuh-Pose
- Brust nach vorn, Steißbein heben
- Ausatmen, Katzenbuckel, presse dich in deine Handflächen
- Einatmen, Schultern weg von den Ohren

#### Ebene 3

- Eine wunderschöne Art, die Wirbelsäule aufzuwärmen
- Lasse es fließen

### HUND-NACH-UNTEN, HEEL LIFT

#### Ebene 1

- Stelle die Zehen auf
- Hüften hoch in den Hund-nach-unten heben
- Komme hoch auf deine Zehen
- Beuge deine Knie tief
- Mache deine Beine ganz lang
- Fersen Richtung Boden senken
- Einatmen, Knie tief beugen
- Halte die Hüftne hoch
- Ausatmen, lang machen

#### Ebene 3

- Aktiviere deinen Atem, presse dich in deine Hände hinein

### WALKING HUND-NACH-UNTEN

#### Ebene 1

- Senke eine Ferse, beuge das andere Knie
- Seiten wechseln

#### Ebene 3

- Vielleicht beziehst du deine Schultern in die Bewegung mit ein, um deinen gesamten Körper zu dehnen

### VORBEUGE

#### Ebene 1

- Wandere mit den Füßen zu deinen Händen
- Füße zusammen
- Vorbeuge

### GESTRECKTE BERGPOSE, VORBEUGE

#### Ebene 1

- Rolle hoch in den Stand, Arme über Kopf
- Gestreckte Bergpose
- Beim Hochkommen tief einatmen
- Kippe aus den Hüften nach vorn
- Bauchnabel einziehen
- **Knie beugen für die Vorbeuge**
- Ausatmen und nach vorn kippen

#### Ebene 3

- Finde deinen Flow und probiere, wie weit du dich strecken kannst

### YOGA-SEQUENZ

#### Ebene 1

- Hände zu den Schienbeinen
- Hebe dich auf halben Weg hoch, flacher gestreckter Rücken
- Knie tief beugen, Machtpose
- Arme strecken
- Strecke dich in die Baby-Rückbeuge
- **Pomuskeln anspannen**
- Kippe aus den Hüftne nach vorn
- Knie beugen für die Vorbeuge
- Halb hoch, einatmen
- Ausatmen und tiefer sinken
- Einatmen, Rücken strecken
- Ausatmen, entspannen und vorbeugen

#### Ebene 3

- Aktiviere deine Körperrückseite und entspanne dich dann in der Vorbeuge
- Spüre jede Pose mit ihrer ganzen Ausdruckskraft

### ESSENZ-TIPPS

Dieser Bonus-Track ist eine andere Art, deine Class mit einfachen Yoga-Bewegungen zu beginnen. Er kann den Tai Chi-Track ersetzen, wenn das gewünscht ist. Als erster Track der Class bringt er langsame Bewegungen und wiederholte kurze Sequenzen, um den Körper aufzuwärmen und ihn auf das kommende Workout vorzubereiten. Gib einfache Cues, coache Ebene 1- und Atmungs-Cues. Ein großartiger Fokus für diesen Track ist Connecting – begrüße deine Class, bewegt euch zusammen und ermutige alle Teilnehmer dazu, anzuerkennen, wie ihr Körper sich heute fühlt. Du schaust nicht bei alle Sequenzen zur Class. Finde also die Momente, in denen du dich verbinden kannst, und die, in denen, wo du dich auf präzises Coaching konzentrieren musst, damit alle in Bewegung kommen. Viel Spaß!





BONUS

## 03. KRAFT IM STEHEN

### TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer diese festliche und verspielte Sequenz genießen.

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		CTS
0:00	V1 / _ Nights are	4x8	A <b>Machtpose</b> , Arme O/H, Handflächen F, Daumen verschränkt	32
0:20	C / <b>Oh</b> da	12x8	B <b>Krieger 2, Rentier-Arme-Sequenz</b> L (zur L Seite) Einatmen/Ausatmen – <b>Krieger 2</b> L, Arme weit Einatmen/Ausatmen – <b>Rentier-Arme</b> , beuge die Arme, Daumen verschränkt zur L Seite ↑ Option: Heel Lift Einatmen/Ausatmen – Arme O/H gestreckt, Daumen verschränkt Einatmen/Ausatmen – <b>Sonnenkrieger</b> L, Arme bleiben O/H Einatmen/Ausatmen – <b>Gestreckter Krieger 2</b> L, Arme bleiben O/H Einatmen/Ausatmen – <b>Krieger 2</b> L, Arme bleiben O/H	16 16 16 16 16 16
1:22	V2 / _ Send your	12x8	B Wdh. <b>Krieger 2, Rentier-Arme-Sequenz</b> R	96
2:24	C / <b>Us</b>	4x8	A Wdh. <b>Machtpose</b> , Arme O/H, Handflächen F, Daumen verschränkt	32
2:45	C / <b>Oh</b> da	4x8	C 2x <b>Krieger 3, Baum-Pose-Sequenz</b> L Ausatmen – <b>Krieger 3</b> L, (L Bein B), Arme schwingen B, Handflächen nach unten Einatmen – <b>Baum-Pose</b> L, L Fuß auf Fußgelenk oder Waden, Arme schwingen F bis O/H, Daumen verschränkt	8 8
3:06	Outro / (Fade)	4x8	C 2x Wdh. <b>Krieger 3, Baum-Pose-Sequenz</b> R Finale – eine Musik	16



BONUS

## 03. SANTA'S COMING FOR US 3:26 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### MACHTPOSE

##### Ebene 1

- Machtpose, Arme über Kopf, Handflächen nach vorn
- **Ziehe den Bauchnabel ein**
- Steißbein nach vorn ziehen
- Atme ein, hebe deine Brust
- Atme aus, setze dich zurück

##### Ebene 3

- Schiebe deinen Po nach hinten und unten, so als wenn du am Weihnachtsmorgen durch den Kamin rutschst

#### KRIEGER 2, RENTIER-ARME-SEQUENZ

##### Ebene 1

- Step oder Sprung in den Krieger 2
- Füße weit, Knie über Fußgelenk
- Hüften ehen nach unten
- Rentier-Arme
- Ferse heben oder nach unten auf den Boden
- Knie direkt über das Fußgelenk
- Hake die Daumen ineinander; einatmen, Arme hochstrecken
- Ausatmen, senke die Hüften
- Atme ein, Seitbeuge nach links
- Ausatmen, zur anderen Seite
- Atme ein, komme zurück nach oben

##### Ebene 3

- Atme etwas Weihnachtsfreude ein, öffne dein Herz, atme aus und spüre das warme Feuer in deinen Beinen
- Rentier-Pose – du kannst das Rentier Dancer oder Prancer sein!
- Strecke dich zu deiner Weihnachtsbaumspitze
- Benutze deinen Atem, um diese Bewegung zu kontrollieren
- Finde die Christbaumspitze oben auf dem Baum!

#### KRIEGER 3, BAUM-POSE-SEQUENZ

##### Ebene 1

- Rechtes Bein schwingt nach hinten, Arme nach hinten
- Krieger 3
- Brust geht nach vorn
- Weihnachtsbaum-Pose, Rentier-Arme über Kopf
- Fuß über oder unter dem Knie
- Atme aus, nach hinten schwingen
- Atme ein und komme in die Baum-Pose
- Seiten wechseln

##### Ebene 3

- Wir haben den Weihnachtsbaum – brennen die Lichter? Können wir funkeln und leuchten?

#### ESSENZ-TIPPS

Jedes Programm braucht einen Weihnachts-Track! Du bekommst mit diesem Bonus-Kraft im Stehen-Track Weihnachtsbäume, Rudolph das Rentier und funkelnde Sterne. Diesen Track kannst du im Dezember immer wieder machen!

Der Fokus in diesem Track? SPASS! Du und deine Class, ihr könnt fröhlich, verspielt sein und in Weihnachtsstimmung kommen. Ergänze diese Freude mit klaren Ebene 1-Cues (BPD, einfache Ausrichtung-Cues), damit deine Teilnehmer sich in der korrekten Pose bewegen, und benutze dann, wenn du Lust hast, Weihnachtsmetaphern, wie sie dir in den Sinn kommen – so, wie Ben das tut!



# 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 Ebene 1 Setup-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 alle notwendigen Ebene 2-Optionen, halte dann kurz inne und betrachte die Ausführung deiner Teilnehmer.
- Ebene 2 Folge-Cues sind eine Antwort auf das Gesehene. Schau in dein Programm-Manual oder die Choreografienotizen, 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** Breathe 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 schau dir die Masterclass und Technik-Videos an. 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)



# MUSIK

- 01** **Here With You** (2:45)  
Lost Frequencies & Netsky  
© 2017 Lost and Cie excl license Armada Music excl license Astrx Music a dvsn TMRW Music Pty Ltd.  
Written by: Yon, Daenen, de Laet, Kuhn
- 02** **Smoke Too Much** (1:07)  
JOY  
© 2017 Sony Music Entertainment Australia Pty Ltd. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: McCarthy, McCleary, Rohaim, Zaki, Zito
- 03A** **Smoke Too Much** (3:04)  
JOY  
© 2017 Sony Music Entertainment Australia Pty Ltd. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: McCarthy, McCleary, Rohaim, Zaki, Zito
- 03B** **Squeeze Me** (3:09)  
Keir  
© 2017 Keir.  
Written by: Unknown
- 03B** **Dream** (3:06)  
Bishop Briggs  
Courtesy of the Universal Music Group..  
Written by: Jackson, Scott, McLaughlin, Wilson
- 04** **Dream** (1:04)  
Bishop Briggs  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Jackson, Scott, McLaughlin, Wilson
- 04** **Shadows In The Dark** (3:15)  
Juke Ross  
Courtesy of the Universal Music Group..  
Written by: Unknown
- 05** **Don't Give It Up** (5:24)  
Six60  
© 2017 Massive Entertainment..  
Written by: Mac, Paewai, Fraser, Gerbes, Walters
- 06** **Tuviana** (5:41)  
Yoel Lewis  
© 2017 Armada Music B.V..  
Written by: Unknown
- 07A** **Colors** (4:21)  
Beck  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Hansen, Kurstin
- 07B** **Heartstruck (Wild Hunger)** (3:31)  
Hamilton Leithauser feat. Angel Olsen  
© 2017 Liberator Music..  
Written by: Leithauser
- 8** **Baby, You Make Me Crazy** (3:28)  
Sam Smith  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: S. Smith, C. Smith, R. Bell, R. E. Bell, Thomas, Westfield, Sparrow, Haynie, Mickens, Brown, Redd Sr., Napier
- 9** **Wings** (4:17)  
Birdy  
© 2013 Jasmine Van den Bogaerde under exclusive license to Warner Music UK Limited.  
Written by: van den Bogaerde, Tedder
- 10** **Nocturne** (3:55)  
Gabrielle Peake  
© 2018 Marigold Music.  
Written by: Peake
- 10** **La Journée** (4:11)  
Gabrielle Peake  
© 2018 Marigold Music.  
Written by: Peake
- BONUS 01** **What Lovers Do** (3:19)  
Maroon 5 feat. SZA  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Olatunji, Diehl, Evigan, Hazzard, Rowe, Levine, Raadstroem, Stridh
- BONUS 03** **Santa's Coming For Us** (3:26)  
Sia  
© 2017 Monkey Puzzle Music, Inc., under exclusive license to Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International for the world outside of the United States.  
Written by: Furler, Kurstin



L-R hinten: Sharon Emery (Shadow), Amy Carter (Shadow), Ben Hogg (Shadow), Kylie Gates, Alissa Smith (Shadow), Lauren Ferris (Shadow), Christina Sophocleous-Jones (Shadow) & Joseba Isteque (Shadow)

L-R vorn: Corey Baird, Diana Archer Mills, Caley Jäck & René Vogel

Die Musik in dieser Class ist etwas ganz Besonderes, und während der Filmingwoche haben die Presenter ihr Skript immer wieder vereinfacht, damit die Musik ihre ganze Wirkung entfalten konnte.

Highlights sind die unglaublich aufwärmenden und entspannenden Bewegungen in Track 1 "Here With You", die den Körper auf das Yoga-Warmup mit dem Sonnengruß vorbereiten. Die zwei kontrastierenden Kraft im Stehen-Tracks sind die Class-Favoriten mit unseren klassischen Yoga-Posen Krieger 1, 2 und 3 mit dem erstaunlichen Halbmond, der unsere Kraft, unseren Blick und unsere Stabilität herausfordert. Core-Kraft wird getestet, wenn wir zu 100% Pilates kommen, bei denen du zum Sound von "Tuviana" schnell schwimmst! Zwei Rücken-Tracks, die mit Spaß Kraft und Beweglichkeit erzeugen – freue dich auf die Verbeugung des Leguans und die angreifende Kobra – ein tierisch verrückter Spaß! Track 9 "wings" bringt alle in einen nach innen gerichteten Zustand, mit dem Kopf über dem Herzen – einfach göttlich!

Genieße die Originalkomposition von Gabrielle Peake.

Zuletzt haben wir als Bonus-Track 1 ein Track 1 Yoga-Warmup zusammen mit einem Bonus Xmas Track 3.

Dieses Filming war etwas ganz Besonderes, weil wir währenddessen auch den 50. Geburtstag von LES MILLS in Neuseeland gefeiert haben. Zu diesem Anlass haben wir ein Team von Shadows aus ganz Neuseeland ausgewählt, die dieses Programm in ihren Studios mit Leib und Seele repräsentieren. Wir sind sie die Helden in ihren Studios, die ihren Teilnehmern an jedem einzelnen Tag großartige Fitnesserlebnisse bieten.

*Jackie* *Diana*

**BE LOUD AND HEARD** Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf [lesmills.com/BLAH](http://lesmills.com/BLAH)

## DANK AN

**Program Directors** – Dr. Jackie Mills & Diana Archer Mills

**Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills

**Creative Director** – Kylie Gates

**Technical Consultant** – Bryce Hastings

**Program Coach** – Kylie Gates

**Production Coordinator** – Monique Whareumu

## PRESENTER

**Diana Archer Mills** (Neuseeland) ist Co-Program Director für BODYBALANCE, Creative Director für BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und RPM und Choreografin für LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE und CXWORX. Sie wohnt in Auckland.

**Kylie Gates** (Neuseeland) ist Creative Director für BODYBALANCE, BODYATTACK, LES MILLS TONE, CXWORX und SH'BAM und Head Program Coach für BODYPUMP. Sie ist auch Yogalehrerin und wohnt in Auckland.

**Caley Jäck** (Südafrika) ist BODYBALANCE Trainer, Instruktor für BODYCOMBAT, BODYPUMP und SH'BAM, außerdem ein LES MILLS GRIT SERIES Coach. Sie ist auch Massagetherapeutin und sie wohnt in Kapstadt.

**Corey Baird** (Neuseeland) ist BODYBALANCE Instruktor und CXWORX Trainer. Er wohnt in Auckland, wo er auch als Personal Trainer und Pilateslehrer arbeitet.

**René Vogel** (Deutschland) ist Trainer für BODYPUMP, BODYBALANCE, CXWORX und LES MILLS GRIT SERIES. Er ist auch BODYATTACK Instruktor.



# EXPRESS-FORMATE

## 30-MINUTEN KRAFT

**Track 02** Sonnengruß

**Track 03A** Kraft im Stehen

**Track 04** Balancen

**Track 06** Core – Bauch

**Track 07** Core – Rücken

**Track 10** Entspannung/  
Meditation  
(kurz)

**Gesamtzeit** 28:03

## 30-MINUTEN FLEXIBILITÄT

**Track 01** Tai Chi Warmup

**Track 02** Sonnengruß

**Track 05** Hüftöffner

**Track 08** Twists

**Track 09** Vorbeugen –  
Beinrückseiten

**Track 10** Entspannung/  
Meditation  
(kurz)

**Gesamtzeit** 28:11

## 45-MINUTEN KRAFT

**Track 01** Tai Chi Warmup

**Track 02** Sonnengruß

**Track 03** Kraft im Stehen

**Track 04** Balancen

**Track 06** Core – Bauch

**Track 07** Core – Rücken

**Track 09** Vorbeugen –  
Beinrückseiten

**Track 10** Entspannung/  
Meditation

**Gesamtzeit** 43:26

## 45-MINUTEN FLEXIBILITÄT

**Track 01** Tai Chi Warmup

**Track 02** Sonnengruß

**Track 03** Kraft im Stehen

**Track 04** Balancen

**Track 05** Hip Openers

**Track 08** Twists

**Track 09** Vorbeugen –  
Beinrückseiten

**Track 10** Entspannung/  
Meditation

**Gesamtzeit** 38:45

# SCHLÜSSEL

<b>ALT</b>	im Wechsel	<b>B</b>	zurück
<b>BPD</b>	Körperteil und Richtung	<b>B up</b>	aufbauend
<b>Br</b>	Brücke	<b>C</b>	Chorus
<b>CTS</b>	Musik-Counts	<b>F</b>	vorwärts
<b>Instr</b>	instrumental	<b>Intro</b>	Einleitung
<b>L&amp;R</b>	links und rechts	<b>OTS</b>	auf der Stelle (On The Spot)
<b>O/H</b>	ber Kopf	<b>PC</b>	Vor-Chorus
<b>Outro</b>	Ausklang der Musik	<b>Rep</b>	Reprise (sich wiederholen-der Teil aus dem Chorus)
<b>Rep X</b>	Anzahl der Wdh. einer Sequenz	<b>QC</b>	ruhiger Chorus
<b>Ref</b>	Refrain	<b>Seq</b>	Sequenz (Wiederholung der Übung oder Position)
<b>Pose</b>	Position, wie im Manual beschrieben	<b>Italic</b>	Atmungs- Cues
<b>Tempo</b>	Geschwindigkeit der Musik	<b>↑</b>	einfachere Option
<b>Bold</b>	Pflicht-Cues	<b>↓</b>	fortgeschrittene Option
<b>V</b>	Strophe		





## WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der LES MILLS Tribe.

## DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktor:innen 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-Presenter, 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.

