

# LES MILLS TONE **05**

**01. WARMUP**

**MUSIK**

**02. WARMUP**

**FORMATE**

**03. CARDIO**

**04. CARDIO**

**05. CARDIO**

**06. CARDIO**

**07. CARDIO / STRENGTH**

**08. STRENGTH**

**09. CARDIO / STRENGTH**

**10. STRENGTH**

**11. STRENGTH / CORE**

**12. CORE**

**13. CORE**

**14. CORE / STRETCH**

**B15. STRENGTH – BONUS**

**B16. CORE – BONUS**

**B17. CORE – BONUS**

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.



# MUSIK

- 01** **Touch The Sky** (4:02)  
Kanye West  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Mayfield, West
- 02** **Complicated** (3:33)  
Mura Masa, Nao  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Crossan, Moore, Joshua
- 03** **LA Calling** (3:41)  
Crystal Fighters  
© 2013 Zirkulo In Association With Shamrock Solutions Ltd and Finchcrest Ltd, under exclusive license to Atlantic Recording Corporation for the United States and Canada and WEA International for Japan.  
Written by: Pringle, Dickson, Vierich
- 04** **Feel Good** (4:08)  
Gryffin, Illenium feat. Daya  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Asnani, Gad, Tandon, Griffith, Miller
- 05** **One Kiss** (3:17)  
Last Love  
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Lipa Reyez, Wiles
- 06** **Light** (3:58)  
San Holo  
© 2017 bitbird under exclusive licence to Sony Music Entertainment UK Limited.  
Written by: van Dijck, Douwstra, Storm
- 07** **Everybody Loves A Carnival** (4:03)  
Fatboy Slim  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Starr
- 08** **Back To Life (However Do You Want Me)** (3:47)  
Soul II Soul feat. Caron Wheeler  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Hooper, Romeo, Wheeler, Law
- 09** **Queen Of The Night (Film Version)** (3:12)  
Whitney Houston  
© 1992 Arista Records LLC.  
Written by: Reid, Simmons, Houston, Babyface
- 10** **Firefly** (3:29)  
Mura Masa feat. Nao  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Crossan, Joshua
- 11** **Wasted Time** (3:26)  
Max Styler & TWERL  
© 2018 Elysian Records.  
Written by: Styler, Giia, Healey
- 12** **Get Low** (7:05)  
Ruling Blue  
© 2015 Les Mills Music Licensing Ltd.  
Written by: Francis, Grigahcine
- 13** **Rude Boy** (3:43)  
Rihanna  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Hermansen, Eriksen, Riddick, Fenty, Swire, Dean
- 14** **Shelter** (3:32)  
SACHI feat. Nika  
© 2016 Any Street Studios.  
Written by: Price, Nott, Chrisp, Thomas
- B15** **Survivor** (4:14)  
Destiny's Child  
© 2001 Columbia Records, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: B. Knowles, Dent, M. Knowles
- B16** **On + Off** (3:40)  
Maggie Rogers  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Rogers, Das
- B17** **You're Dead** (2:21)  
Norma Tanega  
© 1966 New Voice Records.  
Written by: Kutzer, Tanega
- Firefly** (0:45)  
Mura Masa feat. Nao  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Crossan, Joshua



L-R: Infi Wu, Honey Wu, Mark Nu'u-Steele, Diana Archer Mills, Erin Maw, Basso Chen, Bas Hollander, Gigi Liang & Alfredick Jacob "AJ" Lалуw.

In LES MILLS TONE 5 geht es darum verschiedene Trainingskonzepte auszuprobieren, damit jeder seine Ergebnisse erzielt. Die Musik ist absolut phänomenal und bietet Kontraste aus Spaß, Freiheit, Energie. Sie lässt uns geschmeidig, frech, stark und entspannt fühlen. Unsere Aufgabe als Instruktor ist es es, eine Verbindung herzustellen, motivieren und erklären.

Sei ein Role-Model in all diesen Elementen und führe deine Teilnehmer mit verschiedenen Fitness-Level, Alter und Persönlichkeit durch die Class. Der Schlüssel in TONE 5 ist einfaches Coaching so, dass jeder sicher und effektiv trainiert.

Highlights erlebt ihr durch Athletik und Freiheit im Cardio-Track 4 *Feel Good* mit der neuen Caterpillar-Kombi. Musikalischer Spaß und eine körperliche Herausforderung bietet euch Cardio-Track 7 *Everybody Loves A Carnival* und das ultimative Brennen im Po erhaltet ihr im 7 Minuten Core-Track 12 – autsch!

Brandneu und im Trend ist die innovative Nutzung des Smartbands im Strength/Core Track 11. Denke daran, du kannst dir Cardio/Strength-Tracks passend zu deinen Teilnehmern auswählen. Die Masterclass hat viele Optionen für alle Level.

In dieser Release siehst du Cardio- und Strength-Tracks, dass bedeutet du kannst beim Mixen der Releases und Tracks darauf achten zu welchem Block der Track gehört. Das bietet deinen Teilnehmern Abwechslung und Auswahl.

Achte in der Masterclass auf das Coaching aller Level und die ultimative Auswahl an Cardio/Strength. Es ist die Wahl deiner Teilnehmer.

Habt viel Spaß mit dieser Release!

# SCHLÜSSEL

Niedriges Level ↓

Höheres Level ↑

Vorschau 

Wiederholung 

## 45-MINUTEN FORMAT

**SINGLE PEAK  
FORMAT 45 MINUTEN**

**DOUBLE PEAK  
FORMAT 45 MINUTEN**

**Warmup-Block 8-10 Min.**

**Warmup-Block 8-10 Min.**

**Cardio-Block 10-14 Min.**

**Cardio-Block 10-12 Min.**

**Strength-Block 11-13 Min.**

**Strength-Block 8-10 Min.**

**Core/Stretch-Block 7-9 Min.**

**Cardio-Block 10-12 Min.**

**Core/Stretch-Block 3-5 Min.**

**Zusammengestellt für 42 Minuten Musik, für beide Formate.**

Für ein Single-Peak-Format, trainiert deine Class in 4 Blöcken; der Warmup-Block – 2 Tracks, der Cardio-Block – wähle 3-4 Tracks und die Strength- und Core-Blocks – wähle 5 Tracks. Das ergibt 10-11 Tracks, wähle bei Bedarf zusätzliche Tracks, damit du 42 Minuten erreichst.

Für ein Double-Peak-Format, trainiert deine Class in 5 Blöcken. Der Warmup-Block – 2 Tracks, der Cardio-Block – wähle 3 Tracks, Strength-Block – wähle 2 Tracks und dann der zweite Cardio-Block – wähle 2 Tracks. Beende es mit Core/Stretch – wähle 1-2 Tracks. Das ergibt 10-11 Tracks, wähle auch hier bei Bedarf zusätzliche Tracks, um 42 Minuten zu erreichen.

Für das 30-Minuten Format von LES MILLS TONE, hast du Freiheit, die Tracks komplett selbst zusammenzustellen, so lange du auf 30 Minuten kommst. Stelle sicher, dass du einen guten Kontrast in der Musik und den Übungen zusammenstellst und es zu deinen Teilnehmern passt.

Es dreht sich alles um die Auswahl! Du hast die Freiheit zu mixen und somit eine einzigartige Class für deine Teilnehmer zusammenzustellen. Das ist LES MILLS TONE! Es ist uns wichtig, dass du dir im 45-Minuten Format die Tracks mit dem gleichen Fokus austauschst. Zum Beispiel, ein Cardio Track mit einem anderen Cardio-Track oder ein Strength-Track mit einem anderen Strength-Track. Mache dir Gedanken über den Kontrast der Musik und der Bewegungen und habe Spaß dabei!



# DANK AN

**Choreografin** – Diana Archer Mills

**Chef-Kreativ-Direktorin** – Dr Jackie Mills

**Chef-Direktor** – Kylie Gates & Les Mills Jnr

**Technische Fachberater** – Bryce Hastings & Andrew Newmarch

**Programm-Coach** – Kylie Gates

**Produktions-Koordinator** – Courtney Watt

# PRESENTER

**Diana Archer Mills** (Neuseeland) ist Choreografin für LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE und CXWORX, Kreativ- Direktor für BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und RPM und Co-Programm-Direktor für BODYBALANCE. Sie lebt in Auckland.

**Mark Nu'u-Steele** (Neuseeland) ist internationaler Presenter für LES MILLS TONE und LMISTEP Programm-Direktor. Er ist ehem. internationaler und nationaler Aerobic Wettkämpfer und lebt in Auckland.

**Erin Maw** (Neuseeland) ist Trainer für LES MILLS TONE, LES MILLS GRIT, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYJAM und SH'BAM und CXWORX und BODYBALANCE Instruktoren. Sie lebt in Auckland.

**Bas Hollander** (Japan) ist Instruktor für LES MILLS TONE, BODYATTACK, BODYCOMBAT, BODYPUMP, LMISTEP, CXWORX und RPM und LES MILLS GRIT, LES MILLS SPRINT und BORN TO MOVE Trainer. Er ist Trainings-Manager für LES MILLS Japan.

**Alfredick Jacob "AJ" Lалуw** (Indonesien) ist Trainer/Presenter für LES MILLS TONE und SH'BAM und BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und CXWORX Instruktor. Er kommt aus Jakarta.

## SHADOWS

Infi Wu (China)

Honey Wu (China)

Basso Chen (China)

Gigi Liang (China)

## BE LOUD AND HEARD

Sage uns was du von dieser Release hältst.

Besuche: [lesmills.com/BLAH](https://lesmills.com/BLAH)



# 01. WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer positiv ins Warmup starten und sich energiegeladen fühlen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:05	Intro / (Snare drum)	1/2x8	Hüftbreiter Stand	4	
0:07	C / _ I gotta testify	4x8	A <b>Step Side und Jump</b> L&R Natürlich B schwingen und O/H strecken ↓ Option: Step Side und Calf Raise	4	8x
0:25	V1 / <b>Thought</b>	4x8	B <b>Side Lunge</b> L&R Hände an die Oberschenkel und zur Seite herunter	8	4x
0:43	V2 / _ Let's take 'em	4x8	B' <b>Propulsion Side Lunge</b> L&R Arme vor der Hüfte schwingen und O/H strecken ↓ Option: Ohne Sprung	8	4x
1:01	C / _ I gotta testify	4x8	A <b>REPEAT Step Side und Jump</b> L&R Natürlich B schwingen und O/H strecken	4	8x
1:19	Rep / <b>Hi...i...i...gh</b>	4x8	C <b>Jack Cross</b> (L, dann R vorne kreuzen). HOH ↓ Option: Side Step Squat L&R	4	8x
1:37	V3 / <b>Back</b> when	8x8	D <b>Back Tap/Rear Leg Extension</b> L&R. HOH	16	4x
2:13	C / _ I gotta testify	4x8	A <b>REPEAT Step Side und Jump</b> L&R Natürlich B schwingen und O/H strecken	4	8x
2:32	V4 / <b>Yes</b> , who's on	1x8	Wechseln ins Plank Squat. Hände übereinander Hände zum Boden Jump oder Step B	8	
2:36	<b>Til</b> I'm	3x8	E <b>Mountain Climber</b> L&R ↓ Option: Langsamer Mountain Climber ↓ Standing Option: Step Knee Lift. Schwinge vor die Hüften und strecke O/H	2	12x
2:49	V5 / I'm <b>mumm</b> -ra	4x8	F <b>Prone Jack</b> Nutze die letzten 4cts, um aufzustehen ↓ Standing Option: Step Knee Lift	2	14x
3:07	C / _ I gotta testify	8x8	A <b>REPEAT Step Side und Jump</b> L&R Natürlich B schwingen und O/H strecken	4	16x
3:43	Outro / _ Yeah	4x8	G <b>Jog</b> OTS Dehne die Arme und wärme die Schultern auf Andere Dehnübungen, welche du möchtest	2	16x



# 01. TOUCH THE SKY 4:02 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### STEP SIDE UND JUMP

#### Ebene 1

- Step, hoch, nach rechts
- Step, hoch, Step, hoch
- Tief und hoch
- Wir berühren mit unseren Händen den Himmel
- Lang nach oben strecken
- **Beuge die Knie beim Landen**

#### Ebene 2

- Drücke dich weg vom Boden

### SIDE LUNGE

#### Ebene 1

- Nach rechts, zusammen, nach links, zusammen
- Ein langer Schritt nach außen
- **Knie und Zehen leicht nach außen drehen**
- **Bauch fest und die Brust heraus zur Decke**

### PROPULSION SIDE LUNGE

#### Ebene 1

- Arme und ein kleiner Hop dazu
- Seite und Strecken, Seite und Strecken
- Ein kleiner Sprung herüber
- ↓ Option: Ohne Sprung

### JACK CROSS

#### Ebene 1

- Außen und innen, außen und innen
- **Beuge die Knie**
- Brust heraus
- ↓ Option: Wenn du etwas weniger möchtest, Step weit und zusammen



### BACK TAP/REAR LEG EXTENSION

#### Ebene 1

- Rechtes Bein zurück, anheben, nach unten Tippen, Schritt heran
- Anderes Bein, zurück, hoch, Tippen und heran
- Kippe aus der Hüfte vor, Brust raus
- **Spanne den Po an, um das Bein anzuheben**

#### Ebene 2

- Wir wärmen die gesamte Körperrückseite auf
- Blicke 2m vor dir auf den Boden, wenn du vorkippst



### MOUNTAIN CLIMBER

#### Ebene 1

- Füße weit, Squat, Hände zum Boden, Sprung oder Schritt zurück
- Ziehe das Knie zur Brust, rechts, links
- **Bauch fest, Hüften gerade zum Boden**
- **Drücke die Hände in den Boden, für Stabilität in den Schultern**
- ↓ Option: Langsamer

### PRONE JACK

#### Ebene 1

- Jack, außen, innen, außen, innen
- **Halte den Bauch angespannt**
- Hände unter die Schultern

### JOG

#### Ebene 1

- Locker laufen, Stretch, entspannt
- Kreise mit den Schultern
- Mache, was du möchtest
- Es fühlt sich gut, warm zu sein

### ESSENZ-TIPPS

Strecke dich bis zum Himmel, fühle deinen Körper und genieße die Musik in diesem Warmup. Wahrscheinlich werden alle von Beginn an strahlen. Optionale dynamische Bewegungen mit Auftrieb werden den Wunsch nach mehr Intensität erfüllen.





Führe deine Teilnehmer mit einem positiven Coaching durch alle Level. Nutze deine Stimme und deine körperliche Fitness, um jeden zu inspirieren und willkommen zu heißen. Hier gibt es einige Momente, in denen zu dich mit deinen Teilnehmern verbinden und Spaß haben kannst, damit sie bereit sind auf ihr Tone-Workout.



# 02. WARMUP

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer bei den Rear Leg und Propulsion Side Leg Extensions ihre Muskeln spüren und ihnen helfen sich auf das Workout vorzubereiten.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	V1 / <b>About</b> you	4x8	A	<b>Side Lunge</b> L&R. Hände auf die Oberschenkel	8	4x
0:19	V2 / <b>I should</b>	4x8	A <sup>1</sup>	<b>Propulsion Side Lunge</b> L&R Schwinge die Arme vor die Hüften und strecke sie O/H ↓ Option: Ohne Sprung	8	4x
0:39	PC / <b>Really</b> do	4x8	B	<b>Back Tap/Rear Leg Extension</b> L&R. HOH	8	4x
0:58	C / <b>Complicated</b>	4x8	C	<b>Side Leg Extension</b> L&R. Ellbogen gebeugt anheben ↑ Option: Side Leg Extension mit Calf Raise nach 4 Wdh.	4	8x
1:17	Instr /	4x8	C <sup>1</sup>	<b>Propulsion Side Leg Extension</b> L&R. Ellbogen gebeugt anheben ↓ Option: Side Leg Extension	4	8x
1:36	V3 / <b>Wrong</b> thing	8x8	D	<b>Alternating Side Tap</b> L&R. Hände auf die Oberschenkel ↑ Option: Nach 4 Wdh. Arme ausgestreckt schwingen	4	16x
2:15	PC / <b>Really</b> do	4x8	B	 <b>Back Tap/Rear Leg Extension</b> R&L. HOH	8	4x
2:34	C / <b>Complicated</b>	4x8	C	 <b>Side Leg Extension</b> R&L. Ellbogen gebeugt anheben ↑ Option: Side Leg Extension mit Calf Raise nach 4 Wdh.	4	8x
2:53	Instr /	4x8	C <sup>1</sup>	 <b>Propulsion Side Leg Extension</b> R&L Ellbogen gebeugt anheben	4	8x
3:13	Rep / <b>Complicated</b>	4x8	B	 <b>Back Tap/Rear Leg Extension</b> R&L. HOH	8	4x



## 02. COMPLICATED 3:33 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### SIDE LUNGE

##### Ebene 1

- Schritt nach rechts und links
- Lateral Lunge, wie in Warmup 1, aber die Füße weiter

#### PROPULSION SIDE LUNGE

##### Ebene 1

- Drücke dich aus dem Fuß ab, um den Po und deine Oberschenkelinnenseite zu spüren
- Arme dazu, tief und hochstrecken

##### Ebene 2

- Mache es langsamer
- Du versuchst die Bewegungen aufzufangen und schiebst dann herüber

#### BACK TAP/REAR LEG EXTENSION

##### Ebene 1

- Tippe mit dem rechten Bein zurück
- 1, 2, 3, wechseln; 1, 2, 3, wechseln
- **Hüften gerade nach vorn ausgerichtet**
- Langes Bein zurück
- Rolle die Schultern zurück und tief

##### Ebene 2

- Mache dein Bein länger und spanne den Po an
- Ein trainierter, sexy Po
- Wie fühlt sich dein Po an? Definitiv warm!

#### SIDE LEG EXTENSION

##### Ebene 1

- Schritt nach links, zur Seite anheben
- Hoch, tief, hoch, tief
- Rotiere mit den Hüften, strecke das hintere Bein
- Du kannst hier bleiben
- **↑** Option: Hebe deine Ferse an, um dein Gleichgewicht herauszufordern

##### Ebene 2

- Spanne den Po an
- Hebe deine Ferse an, um dein Gleichgewicht herauszufordern

#### PROPULSION SIDE LEG EXTENSION

##### Ebene 1

- Wenn du Cardio liebst, haben wir noch ein Level...springe!
- 16 Sprünge
- Beide Füße heben ab und beide landen
- **Knie soft bei der Landung**
- **↓** Option: Das ist eine stille, intensive Bewegung, also wenn du hier Luft holen möchtest, entscheide und wähle deine Option

##### Ebene 2

- Spanne den Bauch an, um die Hüften vorne ruhig zu halten

#### ALTERNATING SIDE TAP

##### Ebene 1

- Rechtes Bein tippt nach links zur Seite
- Zweite Runde
- Hände auf die Oberschenkel. Schiebe die Hüften zurück
- Brust heraus
- Rotation dazu: Entfalte die Arme und drehe die Brust

##### Ebene 2

- Strecke deinen Arm tiefer zum Boden
- Beuge die Knie
- Spüre die Arbeit im Core

#### ESSENZ-TIPPS

Warmup 2 ist "not complicated" und liefert uns einen großartigen Upbeat. Der Fokus liegt auf einfachem Coaching und dann jeden Teilnehmer ins richtige Level zu bringen, um seinen Puls zu steigern und seine Muskeln aufzuheizen für das bevorstehende Workout.

Lerne die Choreografie gut und achte auf das führende Bein und die Richtungswechsel, wenn du in die ersten Side Leg Extension in 0:58 startest. Dann der Start in die Back Tap/Rear Leg Extensions in 2:15 und die finalen Side Leg Extension in 2:34. Die Wechsel sind schnell, also sind Pre-Cues essentiell. Gib deinen Teilnehmern Cues die sie benötigen, um die Bewegung zu verstehen und erweitere dann mit simplen Ausführungs-Cues.

Verbinde deine Teilnehmer mit der Musik und steigere die Energie. Lade alle die möchten zur Steigerung der Intensität des Cardio-Trainings zu den Propulsion Side-Leg-Extensions ein. Das alles sorgt für mehr Freiheit beim Workout.





# 03. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch rechtzeitiges Pre-Cueing erfolgreich folgen können. Durch frühzeitige und klare Ansagen und Optionen erleben sie ein gut organisiertes "Chaos."

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro / <b>Ohhhh</b>	4x8		Teile den Raum auf. Zwei Gruppen mit dem Gesicht zur Raummitte Coache zunächst zwei Moves, dann die Kombination Wiederhole das für den zweiten Move, dann die Kombination Wiederhole das für den dritten Move.	32	
0:14	V1 / _ Love this place	8x8	A	<b>Burpee</b> ↑ Optionen: Burpee/Tuck Jump oder Straight Jump ↓ Option im Stand: Squat/Lunge/Stand L&R	8	8x
0:42	C / _ Runnin'	6x8	B	<b>Run/Jog/Powerwalk</b> zur Mitte und B Rufe 1x Burpee		
			A+B	1x <b>Burpee</b> da wo du gerade bist <b>Run/Jog/Powerwalk</b> zur Mitte und B		
1:03	V2 / _ Thought it's	8x8	C	<b>Alternating Side-Lunge</b> L&R. Hände auf dem führenden Oberschenkel ↑ Option: Ausgestreckte, schwingende Arme zu den letzten 8 Wdh.	4	16x
1:32	C / _ Runnin'	4x8	B	<b>Run/Jog/Powerwalk</b>	32	
1:46	_ Runnin'	8x8	C+B	2x <b>Alternating Side-Lunge</b> L&R <b>Run/Jog/Powerwalk</b>	64	
2:14	Br / _ Thought it	4x8		Wechsel auf dem Boden. Plank	32	
2:28	PC / <b>Everywhere</b>	8x8	D	<b>Mountain Climber</b> ↓ Option: Langsame Mountain-Climber ↓ Option im Stand: Step Knee Lift. Schwinde die Arme vor die Hüften und strecke sie O/H	64	
2:56	C / _ Runnin'	4x8	B	<b>Run/Jog/Powerwalk</b>	32	
3:10	Rep / _ Runnin'	8x8	A, C, D+B	Rufe den Move und die Wiederholungsanzahl, dann Run/Jog/Powerwalk zur Mitte und B dazu	64	



## 03. LA CALLING 3:41 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### BURPEE

##### Ebene 1

- Squat, Hände zum Boden, Schritt zurück in die Plank, Schritt heran und aufstehen
- **Core anspannen**
- **↑** Option: Wenn du schneller sein möchtest, Sprung in die Plank und zurück
- **↓** Option: 1 Squat, 1 Lunge

##### Ebene 2

- **↑** Option: Ein Sprung dazu, wenn du möchtest
- Lande soft, beuge deine Knie
- Knie nach außen

#### RUN/JOG/POWERWALK

##### Ebene 1

- Laufe oder gehe zur Mitte, laufe oder gehe zurück
- Es fühlt sich toll an zu Walken

##### Ebene 2

- Der Chorus kommt! Mache dich bereit zu rennen
- Wenn ich rufe, ein beliebiger Move

#### ALTERNATING SIDE-LUNGE

##### Ebene 1

- Side Lunge, von Seite zu Seite
- **Knie über die Zehen herauschieben**
- **Brust raus, Core aktiviert, gerader Rücken**
- **↑** Option: Strecke dich länger zum Boden und strecke den anderen Arm
- Rotiere aus der Brustmitte heraus

#### MOUNTAIN-CLIMBER

##### Ebene 1

- Komme mit ins Plank für Mountain-Climber
- **↓** Option: Option im Stand ist: Step Knee Lift
- Du kannst das Tempo halbieren oder steigern
- **Core anspannen**
- Hände unter die Schultern
- **Lange, gestreckte Wirbelsäule**

##### Ebene 2

- Können wir das schneller machen?

#### ESSENZ-TIPPS

Dieser Track liefert ein interaktives, energiegeladenes Gefühl, um das kardiovaskuläre System anzukurbeln. Die Arbeitsblöcke liefern ein hochintensives Intervall-Training für eine athletische Challenge. Es ist ein "organisiertes Chaos", welches Körper und Geist trainiert schnell zu reagieren und deine Teilnehmer effizient und funktionell fit macht für die Bewegungen im Alltag.

Alle Optionen der Intensität sind aufgeteilt in 3 Arbeitsblöcke. Somit ist der kardiovaskuläre Effekt für jedes Fitness-Level hoch. Der Alternating Side-Lunge liefert eine aktive Erholung für deine Teilnehmer. Die Explosionen beim Rennen, Joggen oder Powerwalking und das variierende Tempo bei den Mountain-Climber steigern die Herzfrequenz. Es ist ein super Spaßiger Track, also habt Spaß!

Coache spielerisch und gib High-Fives mit einem Lächeln im Gesicht. Hier liegt der Fokus auf dem Spaß-Faktor, also übertrage genau das auf deine Teilnehmer.



# 04. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass sich meine Teilnehmer dem Songtitel entsprechend gut fühlen. Durch mein inklusives Coaching und Connecting können sie ihren eigenen Weg zur Track-Essenz finden.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	6x8	Erkläre den Ablauf des Tracks: Zwei Kombinationen, die Intensität liefern. Jeder kann in seinem Umfang trainieren und das Intensitätslevel auswählen	48	
0:21	V1 / <b>Over</b> breaking	8x8 A	<b>Bear-Crawl-Kombi</b> Bear Crawl F&B 2x Stand. <i>Strecke O/H. Squat. Schwinge deine Arme nach unten</i> ↓ Option im Stand: Walk F&B. 2x Stand. <i>Strecke. Squat. Schwinge deine Arme nach unten</i>	16 16	2x
0:49	PC / _ Take my	8x8 A <sup>1</sup>	<b>Bear-Crawl mit Jump-Kombi</b> Bear Crawl F&B 2x Springe mit den Fersen an den Po. <i>Strecke O/H. Squat</i> <i>Schwinge deine Arme nach unten</i> ↓ Option im Stand: Jog F&B, 2x Stand. <i>Strecke. Squat. Schwinge deine Arme nach unten</i> Alle die schneller werden möchten, können schneller als der Beat trainieren	16 16	2x
1:16	Instr /	4x8 A <sup>2</sup>	<b>Fast Bear-Crawl mit Jump-Kombi</b> Auch hier können sie die Schnelligkeit halten	32	
1:30	V2 / <b>Over</b>	16x8 B	<b>Caterpillar-Kombi</b> <i>Komme mit den Händen F ins Plank</i> <i>Komme mit den Füßen F zu den Händen</i> <i>Krabble oder springe mit den Füßen B ins Plank</i> <i>Krabble mit den Händen B zu den Füßen</i> 2x Starburst (Air Jack) ↓ Option im Stand: Side Skip L. <i>Berühre den Boden.</i> <i>Springe zur Seite R. Berühre den Boden.</i> Side Leg Extension L&R. <i>Arme hoch zum 'V'</i>	128	
2:26	Instr /	8x8 B <sup>1</sup>	<b>Schnelle Caterpillar-Kombi</b> Motiviere alle so schnell zu sein, wie sie können	64	
2:54	V3 / <b>Rates</b> off	8x8	Stop und Erholung. Erwähne an beide Kombinationen und erkläre, dass ihr sie zusammenbringt	64	
3:21	C / _ Good	8x8 A+B	<b>Bear-Crawl-Kombi + Caterpillar-Kombi</b> Jeder in seinem Umfang, so viele Wiederholungen, wie man schafft	64	
3:49	Outro / (Instr)	4x8	Erholung	32	

# 04. FEEL GOOD 4:08 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### BEAR-CRAWL KOMBI

#### Ebene 1

- Komme zum Boden, Knie unter die Hüften
- Bear-Crawl vor, bewege dich zurück
- Knie gebeugt, aufstehen, lang Strecken, tiefer Squat, lang Strecken, tiefer Squat
- Halte die Knie dicht am Boden
- Komme in den Stand, **Brust raus, Bauch fest**

### BEAR-CRAWL MIT JUMP KOMBI

#### Ebene 1

- Komme ins 2. Level; wenn du schneller sein möchtest, go for it!
- Mache einen Sprung beim Strecken
- Beim Sprung, **spanne den Core fest an**



#### Ebene 2

- **Lande soft**

### SCHNELLE BEAR-CRAWL MIT JUMP-KOMBI

#### Ebene 3

- 15 Sekunden, Level 3, werde schneller

### CATERPILLAR-KOMBI

#### Ebene 1

- Beuge die Knie und bringe die Hände zum Boden
- Caterpillar vor mit den Hände nach vorne krabbeln in die Plank
- Füße zu den Händen bewegen, Knie gebeugt
- Caterpillar zurück oder springe zurück und krabbele mit den Händen auch zurück



- ↑ Option: Wenn du möchtest springe beim Starburst
- ↓ Option: Ohne Sprung, dann Krabbeln

### STARBURST

#### Ebene 1

- Strecke deine Arme hoch
- Verlagere dein Gewicht auf ein Bein
- **Spanne den Po an**, um das Bein anzuheben
- **Bauch fest und Brust raus**



### JUMPING STARBURST (AIR JACK)



### SCHNELLE CATERPILLAR-KOMBI

#### Ebene 3

- 30 Sekunden liegen vor uns, deine Zeit, mache deine Bewegung
- Das ist deine Chance – let's go!
- Mache eine Pause, wenn nötig! Es ist dein Training

### ESSENZ-TIPPS

*Feel Good* ist nicht nur der Name des Songs. Es ist die körperliche Basis und die Track-Essenz. Deine Teilnehmer werden den Track lieben! Durch deiner klaren Ausführung und Coaching, werden sie wissen worauf es ankommt und erfolgreich sein.

Die Caterpillar/Starburst-Kombi ist für alle, die eine frische neue Bewegung und eine Herausforderung wollen, Gold wert. Die Frage ist: wie wirst du die Musik und die Bewegungen zeigen, damit sich jeder im Raum wohlfühlt?

Der Strophen/Chorus-Kontrast bietet dir die Möglichkeit deine Stimme und verschiedene Tonlagen zu nutzen. Beobachte was deine Teilnehmer brauchen. Zeige eine feinfühlig bis kraftvolle Stimme und experimentiere, um in diesem Cardio-Track eine Verbindung herzustellen. Mimik, Gesang – das ist Gruppenfitness. Teile den Spaß, den Schweiß und singe, damit das Herz der Teilnehmer höher schlägt.



# 05. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Musik und die einfachen Bewegungsmuster in diesem interaktiven Cardio-Track genießen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Circle-Run In der ersten Runde im Uhrzeigersinn	32	
0:15	V1 / <b>Take</b> the night	4x8 A	<b>Lunge</b> L (R Bein B)	32	
0:30	PC / <b>Something</b> in	4x8 A <sup>1</sup>	<b>Sprinters-Lunge</b> L Arme O/H strecken Arme zum 'V' und B strecken Arme tief kreisen Sprint Position, RA 👁️ Repeater Tap zu den letzten 4cts	8 8 8 8	
0:45	C / <b>One</b> kiss	4x8 B	<b>Repeater Tap</b> L. RA ⬆️ Option: Repeater Knee mit Calf Raise RA ausgestreckt nach 4 Wdh.	4	8x
1:00	Instr / (B up)	4x8 A <sup>2</sup>	<b>Pulse Sprinters-Lunge</b> L Arme O/H strecken Arme zum 'V' und B strecken Arme tief kreisen Sprint Position, Hände auf die Oberschenkel oder zum Boden ⬇️ Option: Füße hüftbreit, Calf Raise	8 8 8 8	
1:16	(Beat)	8x8 C	<b>Run</b> im Uhrzeigersinn ⬇️ Optionen: Powerwalk oder Jog	64	
1:46	V2 / _ I just want	4x8 A	<b>REPEAT</b> <b>Lunge</b> R (L Bein B) Setup gegen den Uhrzeigersinn	32	
2:01	PC / <b>Something</b> in	4x8 A <sup>1</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Sprinters-Lunge</b> R	32	
2:16	C / <b>One</b> kiss	4x8 B	<b>REPEAT</b> <b>Repeater-Tap</b> R. RA	4	8x
2:31	Instr / (B up)	4x8 A <sup>2</sup>	<b>REPEAT</b> <b>Pulse Sprinters-Lunge</b> R	32	
2:46	(Beat)	8x8 C	<b>REPEAT</b> <b>Run</b> gegen den Uhrzeigersinn	64	



# 05. ONE KISS 3:17 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LUNGE

#### Ebene 1

- Mache mit deinem rechten Bein einen großen Schritt zurück und schaue im Uhrzeigersinn
- **Bringe das hintere Knie tief, das vordere nach außen**

#### Ebene 2

- Positioniere dich in 90°
- Spanne den Po an, drücke die Brust raus

### SPRINTERS-LUNGE/PULSE SPRINTERS-LUNGE

#### Ebene 1

- Atme tief ein und bringe die Arme über Kopf
- Atme aus und bringe Spannung in deine Körperrückseite hinein, öffne die Brust
- Kippe aus der Hüfte vor, dein Sprinter's Lunge

#### Ebene 2

- Pulsiere im Lunge, hebe die Arme und atme
- Atme aus, spüre, wie sich die Brust öffnet
- Komme in deine tatsächliche Sprinter-Position, wenn du vorkippst
- Hände auf die Oberschenkel oder zum Boden

### REPEATER-TAP

#### Ebene 1

- Repeater, heran und weg, heran und weg
- **↑** Option: Hebe ab, wenn du etwas mehr möchtest
- Hebe die Ferse an und mache einen Schritt zurück in einen tiefen Lunge

#### Ebene 2

- Schiebe das Knie weiterhin nach außen

### RUN

#### Ebene 1

- Im Uhrzeigersinn, Go!
- Wähle dein Tempo
- Entweder Powerwalk, Jog oder Run

#### Ebene 2

- Fühle die Freiheit in deinem Körper, wenn du dich bewegst
- Lande sanft

### ESSENZ-TIPPS

Einbeinige Lungen heizen dem Po ein und der Run/Jog/Powerwalk im Kreis ist perfekt, um den Puls zu steigern. Gib beim zweiten Lunge eine Verschnaufpause und fahre deine Tonlage herunter, um euch auf den Repeater-Tap vorzubereiten. Dieser Song ist absolut inspirierend! Er spiegelt einfach puren Spaß wider und ermöglicht uns eine Verbindung zum Teilnehmer aufzubauen und jeden bis ans Track-Ende zu motivieren.



# 06. CARDIO

## TRACK-FOKUS

Ich möchte meine Teilnehmer durch minimale Coaching-Cues in den simplen Bewegungen motivieren.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro / I just wanna	4x8	Setup Füße unter die Hüfte 👁️ Langsamer Squat zu den letzten 8cts	32	
0:13	Instr /	4x8	A <b>Langsamer Squat</b> Arme gerade herunter und nach F O/H strecken ↓ Option: Beuge die Ellbogen, wenn du tief und hochstreckst	8	4x
0:25	V1 / Even if	8x8	A <sup>1</sup> <b>Triple Pulse Squat</b> Gerade Arme herunter und nach F O/H strecken ↑ Option: Calf Raise und Strecken nach 2 Wdh.	16	4x
0:51	Instr /	4x8	A <b>🔁 Langsamer Squat</b> ↑ Option: Calf Raise und hochstrecken	8	4x
1:04	B up / I just wanna	4x8	A <sup>2</sup> <b>Squat Calf Raise</b> Arme gerade nach unten und nach F O/H strecken ↓ Option: Ohne Calf Raise	4	8x
1:17	Instr /	8x8	A <sup>3</sup> <b>Squat Star Jump</b> Strecke F zum hohen 'V' ↓ Option: Squat Straight Jump ↓ Option: Squat Side Leg Extension L&R	4	16x
1:42	Instr / (Quiet)	2x8	Erholung. Stelle die Füße weit	16	
1:48	(Quiet)	2x8	B <b>Langsamer Wide Squat</b> Arme gerade O/H, Handflächen zusammenpressen ↓ Option: Beuge die Ellbogen, wenn du tief und hochstreckst	8	2x
1:55	V2 / Even if	8x8	B <sup>1</sup> <b>Triple Pulse Wide Squat</b> Arme gerade und weit O/H, Handflächen zusammenpressen ↑ Option: Calf Raise und Hochstrecken	16	4x
2:21	Ref / Even if	4x8	B <b>🔁 Langsamer Wide Squat</b> ↑ Option: Calf Raise und nach 2 Wdh. hochstrecken	8	4x
2:33	B up / I just wanna	4x8	B <sup>2</sup> <b>Wide Squat Calf Raise</b> Arme gerade und weit O/H, Handflächen zusammenpressen ↓ Option: Ohne Calf Raise	4	8x
2:46	Instr /	8x8	B <sup>3</sup> <b>Wide Squat Needlepoint Jump</b> Handflächen zusammenpressen ↓ Option: Squat, Schritt zum Needlepoint L&R. Arme nach unten, Ellbogen beugen und Hochstrecken, Handflächen zusammenpressen	4	16x
3:12	Rep / I just wanna	4x8	A <sup>3</sup> <b>🔁 Squat Star Jump.</b> Strecke F zum hohen 'V'	4	8x
3:24	Instr /	4x8	B <sup>3</sup> <b>🔁 Wide Squat Needlepoint Jump</b> Handflächen zusammenpressen	4	8x
3:38	Outro / Even if	4x8	Erholung	32	



## 06. LIGHT 3:58 Minuten

### TECHNIK & COACHING

#### LANGSAMER SQUAT

##### Ebene 1

- Squat und Strecken, Squat und Strecken
- ↓ Option: Beuge die Arme dabei, wenn du die Schultern etwas erleichtern möchtest
- Strecke die Arme, wenn du die Schultern trainieren möchtest
- **Schiebe die Knie nach außen, Po tief**

#### TRIPLE PULSE SQUAT

##### Ebene 1

- Halte tief, 3, 2, 1, strecke dich hoch
- Brust raus, bringe Spannung zwischen die Schulterblätter

#### SQUAT CALF RAISE/STAR JUMP

##### Ebene 1

- Lasst uns die Waden trainieren – wenn du dich hochstreckst, hebe die Fersen an
- Single Time, tief und hoch, tief, Fersen hoch
- **Beuge die Knie beim Landen**
- ↓ Option: Du kannst die Fersen unten halten

##### Ebene 2

- Schneller, tief, hoch, tief, hoch
- Lasst uns den Puls steigern, Sprung, Sprung
- Du kannst die Füße nach außen schieben oder gerade halten
- ↓ Option: Squat, Side Leg Extension

#### LANGSAMER WIDE SQUAT

##### Ebene 1

- Nächstes Set, Füße weiter
- **Zehen und Knie leicht nach außen drehen**
- Bringe die Hände zusammen
- Nutze das zur Erholung

#### TRIPLE PULSE WIDE-SQUAT

##### Ebene 1

- Triple 3, 2, 1
- Knie nach außen, Brust raus und etwas Spannung zwischen den Schulterblättern
- Auf dem flachen Fuß oder Ferse hoch

#### WIDE-SQUAT CALF RAISE/NEEDLEPOINT JUMP

##### Ebene 1

- Werde schneller, tief, Hände zusammen
- ↓ Option: Squat, Schritt zum Needlepoint

##### Ebene 2

- Schiebe den Po nach unten, trainiere die Beine
- Mit oder ohne Sprung, kein Problem
- Kannst du die Fersen auf den Boden bringen?
- ↓ Option: Schritt zur Seite
- Kannst du versuchen einige Male zu springen?

#### ESSENZ-TIPPS

Halte dein Coaching einfach und klar. Die verschiedenen Squat-Positionen werden den Po in unterschiedlichen Varianten trainieren. Ein effektiver Bewegungsradius steigert die kardiovaskuläre und die Muskel-Kraft. Gib deinen Teilnehmern zum Start klare Positions- und Ausführungs-Cues und zeige die verschiedenen Intensitäts-Optionen.

Die Musik erschafft positive Energie. Bringe den Spaß in dein Coaching und vermittele die Vorteile der einfachen Bewegungen, um nicht zu viel nachzudenken. Das ist es, was sie motiviert intensiver zu trainieren. Denke an das Coaching-Konzept: "weniger ist mehr", um mit den Teilnehmern eine Verbindung herzustellen und die Musik und Bewegungen in den Vordergrund zu stellen.





# 07. CARDIO / STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer das 'Party'-Gefühl in der Musik genießen, während sie den Cardio-Kick erleben.

MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro / (Drums)	4x8	Nimm 1 oder 2 leichte Scheiben oder das Band Halte die Gewichte übereinander oder das Band doppelt vor der Brust ↓ Option: Ohne Scheiben 👁️ Jack Cross zu den letzten 8cts	32	
0:15	Instr /	4x8 A	<b>Jack Cross</b> (L, dann R die Füße kreuzen) ↓ Option: Side Squat L&R	8	4x
0:30	(Percussion)	4x8 A <sup>1</sup>	<b>Schneller Jack Cross</b> (L, dann R die Füße kreuzen) ↓ Option: Schneller Side Squat	4	8x
0:45	C / <b>Everybody</b>	2x8 B	<b>Schneller Squat.</b> Schiebe die Scheibe F ↓ Option: Ohne Scheibe, Ellbogen gebeugt anheben	2	8x
0:52	<b>Everybody</b>	6x8 B <sup>1</sup>	<b>Squat Jump.</b> Schiebe die Scheibe F ↓ Option: Ohne Sprung ↓ Option: Ohne Scheibe, Ellbogen gebeugt anheben	2	24x
1:15	<b>Everybody</b>	8x8 C	<b>Schneller Lateral- und Vertical-Leap</b> L&R. Schiebe die Scheibe F ↓ Optionen: Halte die Scheiben an der Brust oder zur Seite herunter ↓ Option: Step Touch, Scheibe wegschieben oder halten	4	16x
1:45	Instr / (Slow drum)	9x8 D	<b>Ladder Step</b> L. Scheibe zur Brust	2	36x
2:19	(Quiet)	12x8 A–D	<b>All-In-Kombi</b> Mittlere Intensität 2x schneller Jack Cross L&R 4x schneller Squat 2x schneller Lateral und Vertical Leap L&R 4x Ladder Step ↓ Option: Scheibe zur Brust	8 8 8 8	3x
3:04	(Synth)	11x8 A–D	<b>All-In-Kombi</b> Hohe Intensität 2x schnelle Jack-Cross L&R 4x Squat Jump 2x schneller Lateral- und Vertical-Leap L&R 4x Ladder Step	8 8 8 8	3x
3:45	Instr / (Quiet)	4x8 C	Verlasse den Lateral-Step in den letzten Wdh. der All In Kombi und beende mit dem schnellen Lateral- und Vertical-Leap L&R	4	8x



# 07. EVERYBODY LOVES A CARNIVAL 4:03 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### JACK CROSS

#### Ebene 1

- Scheiben hoch, Jack Cross
- Wir gehen nach außen, innen, außen, innen
- ↓ Option: Mache einen Squat von Seite zu Seite, wenn du heute nicht springen möchtest

#### Ebene 2

- Höre die Trommeln, sie geben uns das Tempo
- Wir gehen tief und hoch, tief und hoch
- ↓ Option: Du entscheidest selbst, ob du springen möchtest



### SCHNELLER SQUAT

#### Ebene 1

- Zweiter Move: Squat, schiebe die Scheibe vor
- Tief und hoch, tief und hoch
- **Knien leicht nach außen schieben**
- Scheibe vor die Brust

### SQUAT-JUMP

#### Ebene 1

- Wie wäre es zu springen, wenn du dich gut fühlst?
- Drücke dich weg vom Boden
- **Lande mit den Zehen-Ballen-Ferse, um den Sprung von den Knien abzdämpfen**
- ↓ Option: Halte die Intensität in der Tiefe

### SCHNELLER LATERAL- UND VERTICAL-LEAP

#### Ebene 1

- Dritter Move: Side-Leap
- Rechts, links, rechts, links
- Fersen unter die Hüfte und anheben
- Schiebe die Scheibe ein wenig, um den Oberkörper zu trainieren
- ↓ Option: Ohne Sprung, halte tief und erziele hier genauso dein Cardio-Training
- Es ist toll zu springen



### LADDER STEP

#### Ebene 1

- Letzter Move: schnelle Füße, außen, innen, außen und innen
- Führe mit dem rechten Bein
- Trainiere die Schnelligkeit und Koordination
- **Spanne den Bauch an, um den Oberkörper ruhig zu halten**

#### Ebene 2

- Finde deine Atmung und aktive Erholung

### ALL-IN-KOMBI

#### Ebene 1

- Wir bringen alle Moves zusammen
- Jack Cross 4, 3, 2; Squat Push 4, 3, 2; Lateral Leap nach rechts; links; schnelle Füße

#### Ebene 2

- Eine großartige Cardio-Party erwartet uns
- Los geht's! Springe jetzt zur Seite – wie schnell?

### ESSENZ-TIPPS

Jeder wird diese Cardio-'Party' lieben! *Everybody Loves A Carnival* ist ein musikalisches und körperliches Erlebnis. Coache einfache Ebene 1-Cues mit Optionen, damit deine Teilnehmer leicht folgen können und sich schnell bewegen. Der Jack-Cross, Squat-Jump und der schnelle Lateral und Vertical Leap ist schnell, also coache einfach, damit sich jeder zu dieser Party eingeladen fühlt.

Die Optionen das eigene Körpergewicht, Scheiben oder das Band zu nutzen, bieten viele Möglichkeiten die Intensität von Class zu Class zu variieren. Vielleicht wollen deine Teilnehmer variieren und dein Raum erstahlt mit vielen lachenden Gesichtern.



# 08. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Strength-Übungen in ihrem eigenen Level erfolgreich ausführen. Dazu liefere ich minimales verbales Coaching, damit sie die Musik fühlen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro / <b>Back</b> to life	4x8	<i>Eine Scheibe pro Hand</i> Setup Füße unter die Hüfte Während des Track kannst du aus dem Beat herausgehen und langsamer oder schneller trainieren, so wie Mark es in der Masterclass macht.	32	
0:19	V1 / <b>Show</b> me how	8x8	<b>Kobra-Curl.</b> <i>Arm gerade B, Bizeps-Curl hoch</i> ↑ Option: <i>Arm gestreckt B, Arm gestreckt F anheben, Handflächen nach oben</i> <i>Scheiben zu den letzten 4cts auf Schulterhöhe</i>	8	8x
0:57	Rep / <b>Back</b> to life	12½x8	<b>Shoulder-Press/Fly-Kombi</b> <i>Gewicht an die Schultern hochdrücken</i> <i>Arme in einer Linie zu den Schultern ausbreiten</i> <i>Bringe die Scheiben zurück zu Mitte</i> <i>Schiebe die Scheiben zu den Schultern</i> ↑ Optionen: <i>Knee Lift oder Toe Tap im Wechsel und das Gewicht auf ein Bein verlagern</i> <i>Bringe die Scheiben bei den letzten 4 Beats nach unten</i>	16	6x
1:56	V2 / <b>All</b> I need	8½x8	<b>Deadlift/Side-Raise-Kombi</b> <i>Kippe aus der Hüfte F</i> <i>Side Raise</i> <i>Scheiben tiefer</i> <i>Stand</i>	2 4 1 1	8x
2:36	Instr /	2x8	<i>Halte. Hebe die Scheiben O/H</i> <i>Nach 4 Wdh., Pause und Reset für 4 Beats</i>	16	
2:46	Rep / <b>Back</b> to life	12x8	<b>Bent Arm Lat Pulldown</b> ↑ Optionen: <i>Knee Lift oder Toe Tap im Wechsel und das Gewicht auf ein Bein verlagern</i>	8	12x



# 08. BACK TO LIFE (HOWEVER DO YOU WANT ME)

3:47 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### KOBRA-CURL

#### Ebene 1

- Kobra, kippe aus der Hüfte vor, erhebe dich mit einem Bizeps Curl
- **Bauch fest**
- Brust raus
- Schau zwei Meter vor dir auf den Boden

#### Ebene 2

- Du kannst die Arme nach oben strecken und deine Schultern und Brust trainieren
- Du kannst es schneller oder langsamer machen, wie du möchtest
- Spanne den Bauch an, wenn du vorkippst und den Po, wenn du dich erhebst

### SHOULDER PRESS/FLY-KOMBI

#### Ebene 1

- Scheiben an die Schultern
- Schiebe vor, öffne, bringe sie zurück zur Mitte und herunter an die Schultern
- **Halte das Gewicht vor dir und die Ellbogen über die Schultern**
- Wann immer du möchtest, kannst du schneller oder langsamer werden



#### Ebene 2

- Du kannst dein Gleichgewicht herausfordern, indem du ein Knie anhebst oder mit dem Zeh auftippst
- Spanne den Bauch an und halte das Gleichgewicht
- Finde deinen eigenen Rhythmus



### DEADLIFT/SIDE RAISE-KOMBI

#### Ebene 1

- Scheiben an die Oberschenkel, Deadlift
- Kippe aus der Hüfte vor, zur Seite anheben, senken und aufstehen
- Kippe, höher, tiefer und aufstehen
- Schiebe die Hüfte zurück
- Brust raus
- Blick wieder zwei Meter vor dir auf den Boden

#### Ebene 2

- Wir trainieren die Körperrückseite
- Spanne die Schultern- und Rückenmuskulatur an, wenn du zurück gehst
- Halte die Schultern weg von den Ohren
- Langsam, schnell oder etwas dazwischen



### BENT ARM LAT PULLDOWN

#### Ebene 1

- Noch eine Übung. Bringe die Scheiben hoch
- Ziehe die Ellbogen zu den unteren Rippen
- Ziehe herunter und drücke weg
- Schiebe die Unterarme vor und ziehe die Schulterblätter zusammen
- Nochmal, langsam, schnell oder etwas dazwischen



#### Ebene 2

- Hebe ein Bein an, wenn du dein Gleichgewicht herausfordern möchtest
- Tippe mit dem Zeh auf oder bringe beide Füße auf den Boden, wenn dein Gleichgewicht heute nicht so gut ist
- Spüre deine Schultern
- Spüre deine Core-Muskulatur als deine Basis





# 08. BACK TO LIFE (HOWEVER DO YOU WANT ME)

**3:47 Minuten**

## **ESSENZ-TIPPS**

Trainiere und entwickle funktionelle Kraft in diesem integrierten Strength-Track. Lerne neue Moves, wie den Kobra-Curl, Shoulder-Press/Fly-Kombi, Deadlift/Side-Raise-Kombi und den Bent Arm Lat Pulldown. Die Bewegungen sind durchdacht zusammengepackt und kombinieren das Training des Unterkörpers, Core und Oberkörpers. Wenn du Ebene 1-Cues geliefert hast, coache die Teilnehmer in ein langsames oder schnelleres Tempo. Nimm den optionalen Knee Lift/Toe Tap im Wechsel dazu, um sicherzustellen, dass für jeden das passende Level dabei ist.



# 09. CARDIO / STRENGTH

## TRACK FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer diesen Track als Krafttraining nutzen oder als zusätzlichen Kraft- und Cardio-Schub.

	<b>MUSIK</b>		<b>ÜBUNG</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro / (Drums)	1x8	<i>Ein Gewicht pro Hand</i> Füße weiter als die Hüfte	8	
0:04	C / <b>Stuff</b> that	4x8	A <b>Squat mit Bizeps-Curl</b>	4	8x
0:23	V1 / _ Don't make	4x8	A <sup>1</sup> <b>4x Pulse Squat mit 4x Pulse Bizeps Curl</b>	8	4x
0:41	C / <b>Stuff</b> that	6x8	A <sup>2</sup> <b>Double Pulse Squat mit Double Pulse Bizeps-Curl</b> ↑ Option: Calf-Raise im Stand dazu ↑ Option: Sprung dazu	4	12x
1:08	V2 / _ You got a	1x8	Halte. <i>Bringe die Scheiben übereinander und hebe sie O/H</i>	8	
1:13	_ They say	3x8	B <b>Langsamer Back-Stepping Lunge mit Trizeps-Extension</b> L&R (L Bein zuerst B)	16	1½x
1:27	C / <b>Stuff</b> that	6x8	B <sup>1</sup> <b>4x Pulse Lunge mit 4x Pulse Trizeps-Extension</b> R&L (R Bein zuerst B)	16	3x
1:54	Instr / (Guitar)	6x8	B <sup>2</sup> <b>Double Pulse Lunge mit Double Pulse-Trizeps Extension</b> R&L	8	6x
2:21	C / <b>Stuff</b> that	2x8	C <b>Squat mit Shoulder-Press</b>	2	8x
2:31	<b>Queen</b> of	2x8	C <sup>1</sup> <b>Corner Squat mit Shoulder-Press</b> L&R	4	4x
2:40	Rep / <b>Queen</b> of	2x8	C <sup>2</sup> <b>Propulsion Corner Squat mit Shoulder-Press</b>	4	4x
2:49	<b>Queen</b> of	5x8	C <sup>3</sup> <b>Langsamer Explosiver Corner Squat mit Shoulder-Press</b> L&R	4	10x

# 09. QUEEN OF THE NIGHT 3:12 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SQUAT MIT BIZEPS-CURL

#### Ebene 1

- Bizeps-Curl, Squat
- Bringe die Ellbogen leicht vor dich
- Schiebe den Po zurück und tief
- **Schultern zurück und tief**
- **Knie und Zehen leicht nach außen drehen**

### 4x PULSE SQUAT MIT 4x PULSE BIZEPS-CURL

#### Ebene 1

- Vierfach, 4 Pulses tief
- 4, 3, 2 schnell hoch; 4, 3, 2 schnell hoch

### DOUBLE PULSE SQUAT MIT DOUBLE PULSE BIZEPS-CURL

#### Ebene 1

- Halbiere, mache einen Double-Squat
- Doppelter Pulse und Aufstehen



- ↑ Option: Kannst du den Calf-Raise dazunehmen für deine Waden?



#### Ebene 2

- Wer möchte etwas Cardio?
- Double Squat und Sprung
- Beuge die Knie, wenn du landest
- ↓ Option: Wenn nicht, hebe die Fersen



### LANGSAMER BACK-STEPPING LUNGE MIT TRIZEPS-EXTENSION

#### Ebene 1

- Scheiben übereinander für den Trizeps
- Lunge zurück
- Zurück, Trizeps, hoch, wechsele die Seite; zurück, Lunge, hoch, wechseln
- Ziehe die Ellbogen heran



### 4x PULSE LUNGE MIT 4x PULSE TRIZEPS-EXTENSION

#### Ebene 1

- 4 Pulses tief, 4, 3, 2, und 1
- **Vorderes Knie nach außen**

#### Ebene 2

- Wir trainieren den Trizeps, indem wir die Ellbogen heranziehen und die Armrückseite isolieren

### DOUBLE PULSE LUNGE MIT DOUBLE PULSE TRIZEPS-EXTENSION

#### Ebene 1

- Doppelter Pulse
- Tief, tief, hoch
- Hebe die Brust an und bringe die Energie in die Körperrückseite

#### Ebene 2

- Spüre es in der hinteren Muskelkette, der Armrückseite und dem Po

### SQUAT MIT SHOULDER-PRESS

#### Ebene 1

- Scheiben nach vorn, tief und schieben
- Wir gehen tief, hoch, tief, hoch
- 4 Level, also kannst du tun, was du möchtest
- **Zehen leicht nach außen, Knie zu den Zehen**

#### Ebene 2

- Level 2, Schritt zur Seite, heran, Seite, heran
- 45 zu 45
- Level 3, Sprung dazu
- Weit, zusammen, weit, zusammen
- Es gibt ein 4. Level – versuche: 20 Sprünge von Ecke zu Ecke
- ↓ Option: Wenn der Fokus auf Kraft liegt, bleibe hier (Squat-Press)



## 09. QUEEN OF THE NIGHT 3:12 Minuten

### ESSENZ-TIPPS

Eine Kombination aus Cardio und Strength bietet uns die Möglichkeit den Fokus auf einen kardiovaskulären Schub oder auch auf die integrierte Kraft zu setzen. Der Squat-Jump mit Scheibe und Bizeps-Curl und Propulsion-Corner-Squat wird deine Teilnehmer in allen Levels herausfordern und eine fittes TONE-Team erzeugen. Der Back-Stepping Lunge mit der Trizeps-Extension bietet eine neue Dimension der integrierten Kraft.

Stelle sicher, dass deine Teilnehmer das für sie passende Gewicht auswählen, um eine maximale Kontrolle in der Ausführung zu erzielen. Gib deinen Teilnehmern, was sie brauchen. Das ist LES MILLS TONE! Überlege, wie du mit den Lyrics spielen kannst und vermittele, dass TONE die Intensität bietet die deine Teilnehmer möchten – in jeder Class und zu jeder Zeit.





# 10. STRENGTH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Musik genießen, während sie die Strength-Moves erforschen.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8		<i>Nimm eine Scheibe pro Hand Setup Lunge-Position L (R Bein B) mit R Arm nach F ausgestreckt und L Arm B</i>	32	
0:17	V1 / _ Pain is	4x8	A	<b>L Langsamer Lunge mit Plate Orbit</b>	8	4x
0:34	PC / <b>Back</b>	4x8	A <sup>1</sup>	<b>L Langsamer Lunge/Rear Leg Extension mit Plate Orbit</b> ↓ Option: Langsamer Lunge mit Plate Orbit	8	4x
0:52	C / _ You'll be my	4x8	A <sup>2</sup>	<b>L Lunge/Rear Leg Extension mit Plate Orbit</b>	4	8x
1:10	Ref / <b>Yes</b>	4x8	A <sup>3</sup>	<b>L Single Leg Squat/Rear Leg Lift mit Plate Orbit</b> ↓ Option: Lunge/Rear Leg Extension mit Plate Orbit	4	8x
1:27	<b>Yeeyeees</b>	4x8	A <sup>4</sup>	<b>L Langsamer Single Leg Squat/Rear Leg Lifted mit Plate Orbit</b>	8	4x
1:44	V2 / _ Started out	4x8	A	 <b>R Langsamer Lunge mit Plate Orbit</b>	8	4x
2:02	PC / <b>Back</b>	4x8	A <sup>1</sup>	 <b>R Langsamer Lunge/Rear Leg Extension mit Plate Orbit</b>	8	4x
2:19	C / _ You'll be my	4x8	A <sup>2</sup>	 <b>R Lunge/Rear Leg Extension mit Plate Orbit</b>	4	8x
2:37	Ref / <b>Yes</b>	4x8	A <sup>3</sup>	 <b>R Single Leg Squat/Rear Leg Lifted mit Plate Orbit</b>	4	8x
2:54	<b>Yeeyeees</b>	4x8	A <sup>4</sup>	 <b>R Langsamer Single Leg Squat/Rear Leg Lifted mit Plate Orbit</b>	8	4x
3:12	Instr /	4x8	B	<b>Step Side/Tap B mit Plate Orbit L&amp;R</b>	8	4x
3:29	Outro / <b>Yeeyeees</b>	8x8	B <sup>1</sup>	<b>Step Side/Rear Leg Lift mit Plate Orbit L&amp;R</b>	8	8x

# 10. FIREFLY 4:14 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LANGSAMER LUNGE MIT PLATE ORBIT

#### Ebene 1

- Rechtes Bein vor, linkes Bein lang, linker Arm vor, Körpergewicht vorn
- Lunge tief, tief, hoch und hoch; tief, tief, hoch und hoch
- Wenn du tiefer sinkst, schwingt der rechte Arm vor
- **Schiebe das vordere Knie nach außen**
- **Spanne den Bauch fest an**



### LANGSAMER LUNGE/REAR LEG EXTENSION MIT PLATE ORBIT

#### Ebene 1

- Die zweite Herausforderung ist es, tiefer gehen und das hintere Bein anzuheben
- Halte dein Becken gerade, um die Hüfte zu stabilisieren



### LUNGE/SINGLE LEG SQUAT/REAR LEG EXTENSION/LIFTED MIT PLATE ORBIT

#### Ebene 1

- Single Time
- Tief und hoch, tief und hoch
- Entspanne die Schultern
- Rotiere aus der Brustmitte heraus, damit du die Bauchmuskeln aktivierst
- **Halte das vordere Knie außen**

#### Ebene 2

- Lasse deine Arme herüberfließen
- Jetzt die Gleichgewichts-Challenge: Halte das hintere Bein oben
- Pulsiere auf dem vorderen Bein
- **↓ Option: Tippe mit dem hinteren Fuß auf, wenn du das Gleichgewicht verlierst**
- Halte tief, langsam
- Körpergewicht vor, um den Po zu trainieren
- In der Bewegung versucht der Arm die Hüfte zu bewegen. Spanne den Bauch an, um dem entgegenzuwirken. Spannung zwischen den Schulterblättern. Po fest.

- **STEP SIDE/TAP/REAR LEG LIFT MIT PLATE ORBIT**

#### Ebene 1

- Schritt nach rechts
- Schritt und Schwingen, Schritt und Schwingen
- Schritt herüber, halte das Knie gebeugt
- Lasse die Arme natürlich fließen

#### Ebene 2

- Hebe das hintere Bein
- Spanne den Po auf der Seite des angehobenen Beins an
- Wir trainieren den ganzen Po
- Oft spannen wir den Po beim Training nicht richtig an
- Spüre die Spannung und halte sie bis zum Ende des Tracks



### ESSENZ-TIPPS

Sage JA zu diesem Strength-Track mit der neuerung der Lunge/Rear Leg Extension und Plate Orbit. Fokus auf dem Po und den seitlichen Bauchmuskeln mit einer Gleichgewichts-Challenge als Option.

Halte die Ebene 1-Cues einfach, um leicht folgen zu können. Coache erklärend und liefere Ebene 2-Cues zur Core-Stabilisierung, damit die Bewegungen sicher und effektiv ausgeführt werden. Gib darauf acht den Track nicht zu "übercoachen", damit deine Teilnehmer die Intensität spüren, verstehen und ihre eigene Erfahrung machen können. Wenn wir das tun erschaffen wir eine Verbindung zwischen den Teilnehmern und das Gefühl der Musik.



# 11. STRENGTH / CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer in der Ausführung ihrer gewählten Option motiviert sind.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
				<i>Lege die Scheiben und das Band in deine Nähe. Wickle das Band um deine Knie von vorne nach B und bringe die Griffe wieder nach vorn. Griff A durch Griff B, dann Griff B durch Griff A, um es zu festigen</i>		
0:00	Intro / _ Oh I	2x8		Bringe Spannung in das Band, indem du die Knie nach außen schiebst. <i>Scheiben auf Brusthöhe übereinander, nach F drehen</i> ↓ Option: Ohne Scheiben ↓ Option: Band doppelt auf Brusthöhe	16	
0:11	V1 / _ I remember	4x8	A	<b>Langsamer Squat mit Rotation</b> L&R. <i>Scheiben an die Brust</i>	16	2x
0:34	Instr / (B up)	2x8	A <sup>1</sup>	<b>Squat mit Rotation</b> L&R. <i>Scheiben an die Brust</i>	8	2x
0:46	C / _ Sorry	4x8	A <sup>2</sup>	<b>Squat/Knee Lift mit Rotation</b> L&R. <i>Scheiben an die Brust</i>	4	8x
1:09	Rep / _ Oh I	6x8	A <sup>3</sup>	<b>Double Pulse Squat mit Rotation</b> L&R. <i>Scheiben an die Brust</i>	8	6x
1:44	C / _ Sorry	4x8	A <sup>4</sup>	<b>Double Pulse Squat/Knee Lift mit Rotation</b> L&R. <i>Scheiben an die Brust</i>	8	4x
2:08	QC / _ Sorry	4x8	A <sup>5</sup>	<b>Double Pulse Squat mit Slow Rotation und O/H Plate Press</b> L&R. <i>Scheiben O/H beim Squat, strecke F zur Rotation, ziehe B zur Brust</i>	16	2x
2:31	Instr /	8x8	A <sup>6</sup>	<b>Double Pulse Squat mit Rotation und O/H Plate Press</b> L&R. <i>Scheiben O/H beim Squat, strecke F zur Rotation, ziehe B zur Brust</i> ↑ Option: Knee Lift dazu ↓ Option: Halte die Scheiben an der Brust	8	8x



# 11. WASTED TIME 3:26 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### BAND SET UP



### SLOW SQUAT MIT ROTATION

#### Ebene 1

- Scheiben zur Brust und die Hände auseinander ziehen, bis du die Spannung zwischen den Schulterblättern spürst
- Squat, hoch und aus der Mitte der Brust drehen
- Squat, Knie leicht nach außen und zur anderen Seite drehen
- **Setze dich zurück, Brust raus, Core fest**
- **Hüfte zurück und tief, Knie leicht nach außen gepresst**

#### Ebene 2

- Wir werden schneller
- Squat, drehen, Squat, drehen

### SQUAT/KNEE LIFT MIT ROTATION

#### Ebene 1

- Schneller und Knee Lift dazu
- Squat, Knie, Squat, Knie, Squat und drehe weiter
- Knie leicht nach außen pressen
- Spüre die Kraft in deinem Core und Po



### DOUBLE PULSE SQUAT MIT ROTATION

#### Ebene 1

- Langsamer und doppelter Pulse
- Squat, Squat, drehen; Squat, Squat, drehen

#### Ebene 2

- Versuche tiefer zu sinken, um die Muskeln intensiver zu trainieren
- Halte die Hüfte nach vorn und spanne den Bauch an, um die seitlichen Bauchmuskeln zu aktivieren

### DOUBLE PULSE SQUAT/KNEE LIFT MIT ROTATION

#### Ebene 1

- Squat, Squat, Knie, Squat, Squat, Knie
- Schiebe die Hüfte nach vorn und spanne den Po an, wenn du das Band nicht benutzt

### DOUBLE PULSE SQUAT MIT ROTATION UND OVER HEAD PLATE PRESS

#### Ebene 1

- Option beim Pulse: Du kannst die Scheiben über Kopf bringen
- Jetzt drehen und zur Mitte
- Squat, Squat, drehen und Set
- Schultern weg von den Ohren
- **Core fest anspannen**

#### Ebene 2

- Das gleiche, aber schneller
- Squat, Squat, Seite; Squat, Squat, Seite
- Hebe das Knie an, wenn du kannst
- Sinke etwas tiefer
- ↓ Option: Halte die Scheiben tiefer, wenn deine Schultern müde werden.





# 11. WASTED TIME 3:26 Minuten

## ESSENZ-TIPPS

Ein kristallklares Setup, um das Band effektiv zu nutzen ist ein "Must-do". Das verschafft Klarheit und Verständnis bei deinen Teilnehmern, damit sie sich richtig positionieren. Der Widerstand, den wir durch das konstante Nachaußenpressen der Knie erzeugen, sorgt für eine großartige Muskelaktivität im Core und Po. Drei andere Auswahlmöglichkeiten (Körpergewicht, Band und Scheiben) bieten jedem Teilnehmer die für ihn perfekte Option zu wählen, um effektiv und sicher zu trainieren.



Achte darauf, wie simpel Diana und Bas das Setup halten, während sie die Teilnehmer mit erklärender Stimme durch die Choreografie führen. Mit dieser Tonlage motivieren sie die Teilnehmer, ganz egal welche Option sie wählen. Wie wirst du hier deine Stimme nutzen?



# 12. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte den Fokus meiner Teilnehmer während der Ausführung auf ihre Muskulatur richten.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Lege deine Matte zurecht Setup Horse-Stance, Gesicht nach R Strecke das L (vorne) Bein B, Zehen auf den Boden	32	
0:19	Rep / <b>Get</b> low	8x8	A <b>Halbkreis-Tap</b> L Tippe nach außen und heran, mache mit deinem Fuß einen Halbkreis	4	16x
0:57	Instr / (Synth)	8x8	B <b>Skorpion-Pulse/Halbkreis-Tap-Kombi</b> L 8x Skorpion Pulse L 2x Halbkreis Tap L	8 8	4x
1:35	(Synth)	12x8	C <b>Rear-Leg-Rotation</b> L Ganzer Kreis, egal in welche Richtung Andere Richtung	4 4	8x 16x
2:32	(Synth)	8x8	B <sup>1</sup> <b>Skorpion-Pulse/Rear-Leg-Rotation-Kombi</b> L 8x Skorpion Pulse L 2x ganzer Kreis Rotation L	8 8	4x
3:10	Ref / <b>Low</b> , low	4x8	D <b>Side-Leg-Extension</b> L	4	8x
3:29	QC /	4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> x8	Schiebe dich B in die Kindspose Erholung Reset Horse-Stance Strecke das R Bein B	22  8 8	
3:51	B up / <b>Get</b> low	8x8	A  <b>Halbkreis-Tap</b> R	4	16x
4:29	Instr / (Synth)	8x8	B  <b>Skorpion-Pulse/Halbkreis-Tap-Kombi</b> R	16	4x
5:08	(Synth)	12x8	C  <b>Rear-Leg-Rotation</b> R In eine Richtung Andere Richtung	4 4	8x 16x
6:05	(Synth)	8x8	B <sup>1</sup>  <b>Skorpion-Pulse/Rear-Leg-Rotation-Kombi</b> R	16	4x
6:43	Ref / <b>Low</b> , low	4x8	D  <b>Side-Leg-Extension</b> R	4	8x



# 12. GET LOW 7:05 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### HALBKREIS-TAP

#### Ebene 1

- Bringe die Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüfte, **Bauch fest anspannen, der Rücken ist flach**
- Vorderes Bein tippt auf den Boden, nach außen und innen
- Halbkreis, wie ein Regenbogen

#### Ebene 2

- Mache dich bereit deinen Po die nächsten sieben Minuten zu trainieren
- Spanne den Bauch fest an, um die Hüfte stark zu halten
- Zehen tippen auf
- Halte die Schultern gerade, indem du dich vom Boden wegschiebst
- Halte die Spannung im trainierenden Bein

### SKORPION-PULSE/HALBKREIS-TAP-KOMBI

#### Ebene 1

- Skorpion Pulse, 8 schnell
- 8, 7, 6, 5, 4, 3, jetzt Tippen
- Außen, innen, außen, innen
- Zehen zur Decke, Zehen zum Boden
- **Spanne den Po an**

#### Ebene 2

- Kleine Pules, für Isolation im Po
- Wenn wir isolieren, straffen wir
- Spanne den Po stark an, um ihn zu trainieren. Er trägt uns durch das Leben
- Kämpfe, um die Hüfte ruhig zu halten

### REAR-LEG-ROTATION

#### Ebene 1

- Gleiches Bein, kreise das Bein in eine Richtung
- Schön langsam
- Bringe die Energie aus den Zehen hoch, um alle Muskeln zu aktivieren
- Andere Richtung

#### Ebene 2

- Langsam
- **↓** Option: Wann immer du eine Pause benötigst, nimm sie dir und steige wieder ein, wenn du bereit bist
- Diese Bewegung trainiert alle Hauptmuskeln im Po
- Langsam, damit wir die Kontrolle halten
- Kontrolle ermöglicht Technik und Technik ermöglicht Ergebnisse – dafür sind wir hier
- Verbinde deinen Geist mit dem Körper

### SIDE-LEG-EXTENSION

#### Ebene 1

- Side Leg Extension, wir öffnen die Beine
- Außen, innen, außen und innen
- Bis knapp zur Hälfte

### ESSENZ-TIPPS

Erst rasend schnell, dann luxuriös langsam, das ist der Core-Tack, der dem Po einheizt. Gib langsame und klare Setup-Cues, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu erlangen. Beständig kraftvoll sind die Pulses. Erwähne deine Teilnehmer daran den Po und den Core anzuspannen, um die Hüfte stabil zu halten. Teile ihnen mit, dass sie jederzeit eine Pause einlegen können, wenn die Hüfte wackelt.

Die elektronischen Beats in der Musik passen perfekt zu den Pulses. Zeige dazu passend mit deiner Tonlage und deiner Mimik, dass Brennen im Po. Spüre und verbinde dich mit dem Gefühl der Musik.



# 13. CORE

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die neuen Bewegungsmuster der Core-Übungen verstehen und ausführen können.

**Dieser Track ist nicht jugendfrei. Es gibt einen alternativen Track. Nutze 16 Core – Bonus.**

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8	Setup auf dem Rücken, Gesicht nach R, Knie gebeugt, Füße auf den Boden 1 oder 2 Scheiben übereinander, über die Brust strecken ↓ Option: Ohne Scheiben	16	
0:11	C / _ Come along	4x8	A <b>Double Pulse Crunch/Hip-Bridge</b> Schiebe die Scheiben hoch/strecke sie O/H	8	4x
0:33	V1 / _ Tonight	4x8	B <b>Rotation.</b> Rotiere die Scheiben F, Mitte, B, Mitte	8	4x
0:55	PC / <b>Want</b>	2x8	B <sup>1</sup> <b>Rotation mit Crunch</b> Rotiere die Scheiben F, dann zur Mitte Crunch. Schiebe die Scheiben hoch Rotiere die Scheiben B, dann zur Mitte Crunch. Schiebe die Scheiben hoch	2 2 2 2	2x
1:06	C / _ Come along	4x8	A <b>REPEAT Double Pulse Crunch/Hip-Bridge</b> Schiebe die Scheiben hoch/strecke sie O/H	8	4x
1:28	V2 / _ Tonight	4x8	B <sup>1</sup> <b>REPEAT Rotation mit Crunch</b>	8	4x
1:50	PC / <b>Want</b>	2x8	B <sup>2</sup> <b>Rotation/Leg-Extension mit Crunch</b> Rotiere die Scheiben in eine Richtung und strecke das gegenüberliegende Bein. Beim Crunch, den Fuß zurück zum Boden ↓ Option: Rotation mit Crunch	8	2x
2:01	C / _ Come along	4x8	A <b>REPEAT Double Pulse Crunch/Hip-Bridge</b> Schiebe die Scheiben hoch/strecke sie O/H ↓ Option: Scheiben zur Brust	8	4x
2:23	Br / _ I like the	2x8	C <b>Hip-Bridge.</b> Scheiben auf der Hüfte	16	
2:34	_ I like it	4x8	C <sup>1</sup> <b>Hip-Bridge Pulse</b> Zu den letzten 4cts Hüfte nach unten	2 4	14x
2:56	C / _ Come along	8x8	A <sup>1</sup> <b>Triple Pulse Crunch/Hip-Bridge.</b> Schiebe die Scheiben hoch/strecke sie O/H	8	8x





# 13. RUDE BOY 3:43 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### DOUBLE PULSE CRUNCH/HIP-BRIDGE

#### Ebene 1

- Crunche zweimal hoch, dann strecke über Kopf und komme in die Brücke
- Crunch, Crunch, strecken, Brücke
- Scheiben gerade hoch und die Hüfte so hoch du kannst
- Ziehe das Kinn heran; **Rippen zur Hüfte rollen**

#### Ebene 2

- Hebe an auf Hüfthöhe
- ↓ Option: Bringe die Scheiben an die Brust, wenn die Schultern müde sind
- Noch ein Level, Triple Crunch, 1, 2, 3, hoch und herüber
- Steige auf die Leiter, hoch, hoch, hoch
- Kannst du die 3. Wiederholung etwas höher ausführen?

### ROTATION MIT CRUNCH/LEG-EXTENSION

#### Ebene 1

- Senke die Scheiben zur Seite, mittig, andere Seite und zurück zur Mitte
- Bringe die Hüfte zum Boden
- Bringe die Schulter zum gegenüberliegenden Knie
- Jetzt eine Seite, eine hoch, Seite, hoch
- Scheiben kontrolliert hoch und tief

#### Ebene 2

- Bringe die Scheiben etwas tiefer zum Boden, um die seitlichen Bauchmuskeln stärker zu trainieren
- Strecke die Beine, solange du die Kontrolle halten kannst
- Strecke das gegenüberliegende Bein, nach außen und hoch, außen und crunche hoch

### HIP-BRIDGE

#### Ebene 1

- Bringe die Scheiben auf die Hüfte und hebe sie an
- Ziehe die Schulterblätter zusammen
- Pulsiere, tief, hoch, tief, hoch

### ESSENZ-TIPPS






Das Lied spricht für sich! Greife und nutze die neuen Ausführungen dieser Core-Übungen. Gib immer wieder klare Ebene 1-Cues und Ansagen zu Körperteil und Richtung im Double Pulse Crunch mit den Scheiben, Hip Bridge und Rotation mit Crunch, um sicherzustellen, dass jeder folgen kann und die Bewegung versteht. Finde eine gute Balance im Coaching und baue auch Pausen ein. Das ermöglicht dir zu beobachten, ob deine Cues beim Teilnehmer landen und schafft Raum für Connecting, vor allem bei einem Track, wo du auf dem Boden liegst. Dieser multidimensionale Core-Track ist ein Geschenk, körperlich und musikalisch.



# 14. CORE / STRETCH

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer das dynamische Gefühl in den seitlichen Bauchmuskeln erleben.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	V1 / <b>Want</b>	4x8	Setup Side-Hover nach L L Ellbogen unter die Schulter, auf den Boden oder überschneiden, R Arm ausstrecken	32	
0:17	PC / <b>Don't</b> leave	4x8	A <b>Side-Hover mit Leg Lift L</b> Oberes Bein anheben und auf tippen ↑ Option: Ohne Tippen ↓ Option: Untere Seite der Hüfte zum Boden	4	8x
0:33	C / <b>Oooh</b> let me be	4x8	B <b>Side-Hover mit langsamen Crunch L</b> Oberen Arm O/H ausstrecken und Ellbogen zum Knie	8	4x
0:50	Rep / <b>Let</b> me	4½x8	B <sup>1</sup> <b>Side-Hover mit Crunch L</b> Oberen Arm O/H ausstrecken und Ellbogen zum Knie Zu den letzten 4cts tiefer	4	8x
1:08	V2 / <b>Feels</b>	4x8	Seitenwechsel	32	
1:25	PC / <b>Don't</b> leave	4x8	A  <b>Side-Hover mit Leg-Lift R</b>	4	8x
1:41	C / <b>Oooh</b> let me be	4x8	B  <b>Side-Hover mit langsamen Crunch R</b> Oberen Arm O/H ausstrecken und Ellbogen zum Knie	8	4x
1:57	<b>Let</b> me	4½x8	B <sup>1</sup>  <b>Side Hover mit Crunch R</b> Oberen Arm O/H ausstrecken und Ellbogen zum Knie	4	8x
2:16	Rep / <b>One</b> who	4x8	<b>Kindspose</b> , Gesicht nach R Stretch vorderer Arm. Stretch B Arm	32	
2:32	Br / <b>Don't</b> leave	2x8	C <b>Knieender Hüftbeuger-Stretch R</b>	16	
2:40	<b>Want</b>	2x8	D <b>Knieender Oberschenkel-Stretch L</b>	16	
2:49	C / <b>Oooh</b> let me be	2x8	C  <b>Knieender Hüftbeuger-Stretch L</b>	16	
2:57	<b>Oooh</b> let me be	2x8	D  <b>Knieender Oberschenkel-Stretch R</b>	16	
3:05	Rep / <b>Let</b> me be	7x8	Langsam aufstehen und das Workout zelebrieren	56	



# 14. SHELTER 3:32 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SIDE-HOVER MIT LEG-LIFT

#### Ebene 1

- Komme in den Side-Hover
- **Ellbogen direkt unter der Schulter**
- Auf den Knien oder Zehen, ein Fuß vor dem anderen
- Der Arm ist hoch
- Hebe und senke das obere Bein, hoch, tief, hoch, tief
- Rolle die Hüfte, **Po fest**
- Schultern übereinander

### SIDE-HOVER MIT CRUNCH

#### Ebene 1

- Versuche einen Side-Crunch. Ellbogen zum Knie
- Heran, heran, zurück, zurück
- Halte die untere Seite der Hüfte weg vom Boden

#### Ebene 2

- Bewege nur deinen Arm und dein Bein; halte alles andere ruhig
- Hebe die Hüfte stärker an, um die Körperseite intensiver zu trainieren
- Trainiere die obere Körperseite stärker, indem du noch mehr anspannst

### KINDSPOSE

#### Ebene 1

- Die Arbeit ist geschafft; komme in die Kindspose
- Stretch einen Arm vor, Hüfte zurück, Knie weit
- Dehne deine Körperseite und die Rückseite
- Strecke den anderen Arm aus

### KNIEENDER HÜFTBEUGER- STRETCH

#### Ebene 1

- Großer Schritt vor, schiebe die Hüfte vor, um die Oberschenkelrückseite und den Hüftbeuger zu dehnen
- Stelle den Fuß zwischen die Hände

### KNIEENDER OBERSCHENKEL- STRETCH

#### Ebene 1

- Hüfte zurück und dehnen

### ESSENZ-TIPPS

Durch dein Coaching werden deine Teilnehmer mit der Einfachheit der Choreografie das bestmögliche aus dem Side-Hover herausholen und den Fokus auf die seitlichen Bauchmuskeln legen. Achte darauf, welche Ebene 2-Cues Diana nutzt, um in eine lehrende Funktion zu gehen.

Wenn die Erholung in der Dehnungsphase einsetzt, werden sich alle freuen. Lobe und feiere deine Teilnehmer in diesem inspirierenden Workout, wenn das Outro der Musik beginnt. Hier ergibt sich eine gute Gelegenheit für dich, durch den Raum zu gehen, um dich mit den Teilnehmern zu verbinden.



# B15. STRENGTH – BONUS

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Spannung in der Pomuskulatur halten, um sicher und effektiv zu trainieren.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Instr /	4x8	Setup Fersen zusammen, Zehen nach außen für den Plié-Squat. <i>Eine Scheibe pro Hand, auf Brusthöhe nach innen drehen</i> Band Option: <i>Band doppelt auf Brusthöhe</i>	32	
0:13	(Strings)	4x8	A <b>Langsamer Plié-Squat.</b> <i>Halte die Scheiben auf Brusthöhe</i>	16	2x
0:25	V1 / <b>Outta my</b>	8x8	A <sup>1</sup> <b>Plié-Squat</b> ↑ Option: Hebe die Fersen unten im Squat	8	8x
0:48	C / <b>Survivor</b>	8x8	A <sup>2</sup> <b>Schneller Plié-Squat</b> ↑ Option: Hoch zur Relevé	4	16x
1:12	V2 / <b>Breathe</b>	2x8	Halte. Setup Gesicht nach L diagonal, R Bein B. <i>Scheiben/Band auf Brusthöhe</i>	16	
1:18	<b>Last</b>	6x8	B <b>Arabesque-Tap</b> L (R Bein tippt B). <i>Scheiben/Band auf Brusthöhe</i> ↑ Option: Beuge das Standbein stärker	2	24x
1:36	C / <b>Survivor</b>	8x8	B <sup>1</sup> <b>Arabesque-Tap</b> L. <i>Arme nach unten ausstrecken, Scheiben nach unten. Band vor die Hüfte</i>	2	32x
2:00	Br / <b>Wishing you</b>	2x8	Seitenwechsel, Gesicht nach R diagonal, L Bein B. <i>Scheiben/Band auf Brusthöhe</i>	16	
2:06	<b>Better</b>	6x8	B <b>Arabesque-Tap</b> R (L Bein tippt B). <i>Scheiben/Band auf Brusthöhe</i>	2	24x
2:24	C / <b>Survivor</b>	8x8	B <sup>1</sup> <b>Arabesque-Tap</b> R. <i>Arme nach unten ausstrecken.</i>	2	32x
2:48	Ref / <b>Oh</b>	2x8	Halte. Reset für den Plié Squat. <i>Scheiben auf Brusthöhe übereinander. Band doppelt auf Brusthöhe</i>	16	
2:54	<b>Oh</b>	6x8	A <sup>1</sup> <b>Plié-Squat.</b> <i>Scheiben/Band auf Brusthöhe</i> ↑ Option: Fersen unten im Squat anheben	8	6x
3:12	C / <b>Survivor</b>	4x8	A <sup>2</sup> <b>Schneller Plié Squat</b>	4	8x
3:23	Rep / <b>Survivor</b>	4x8	A <sup>3</sup> <b>Schneller Plié-Squat.</b> <i>Schulter Press</i>	4	8x
3:35	Outro / <b>Survivor</b>	8x8	A <sup>4</sup> <b>Triple Pulse Plié-Squat.</b> <i>Schulter Press</i>	8	8x



# B15. SURVIVOR 4:14 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### LANGSAMER PLIÉ-SQUAT

#### Ebene 1

- Scheiben zur Brust, Fersen zusammen und Zehen leicht nach außen
- **Ziehe dein Steißbein leicht heran**
- Plié-Squat ganz langsam
- Tief, tief, hoch und hoch

### SCHNELLER PLIÉ-SQUAT

#### Ebene 1

- Schneller, 2/2
- Tief, tief, hoch, hoch
- Hebe die Brust an
- **Ziehe das Steißbein heran**
- **Core anspannen**
- Stoppe mit den Knien auf 90°
- **↑ Option:** Du kannst die Fersen unten anheben, wenn du möchtest
- Nochmal schneller, Single Time, tief, hoch, tief, hoch
- **Halte die Knie nach außen und den Po fest**

#### Ebene 2

- Hebe die Fersen oben an, wenn du eine zusätzliche Herausforderung möchtest
- Wir nutzen die Plié Squats, um alles vom Po abwärts zu straffen

### ARABESQUE-TAP

#### Ebene 1

- Neuer Move, um die Körperrückseite zu trainieren
- Drehe dich zur Ecke, Scheiben zur Brust, hinteres Bein lang
- Tippe mit der hinteren Fußspitze
- Vorderes Knie nach außen, sinke ins Standbein
- Spüre die Wärme im Po
- Hebe die Brust an
- Strecke die hintere Fußspitze
- Öffne die Brust, halte die Scheiben weit
- Ziehe die Schulterblätter zusammen

#### Ebene 2

- Schiebe das vordere Knie nach außen und strecke das hintere Bein
- Spüre die großartige Aktivierung im Po
- Sinke tiefer und strecke den hinteren Fuß, wenn du mehr möchtest
- Spanne den Po an, für Kontrolle beim Tap
- Ziehe die Schulterblätter zurück und tief, um die Haltemuskulatur zu aktivieren

### TRIPLE PULSE PLIÉTAP

#### Ebene 1

- Triple Pulse, auf halber Höhe
- 3, 2, 1 hoch

#### Ebene 2

- Wir pulsieren, um zu isolieren
- Wir isolieren, um zu straffen und definieren

### ESSENZ-TIPPS

Traditionelle Ballett-Bewegungen mit Plié-Squats, Arabesque-Tap und das Training gegen den Widerstand sind die Vorzüge in diesem Bonus-Track. Der Arabesque-Tap ist perfekt, um den Po zu trainieren und das Standbein zu kräftigen. Erkläre deinen Teilnehmern, dass sie durch Spannung und Länge im hinteren Bein die Ausführung verbessern können. Durch Stabilität im Schultergürtel, Bauch und Spannung im Po erschaffen wir hier Kontrolle.

Spiele mit den "Survivor" Lyrics, um deine Teilnehmer zu motivieren nicht aufzugeben in diesem herausfordernden Strength-Track. Strahle die Lust auf das Training aus und inspiriere damit deine Teilnehmer. Das ist der perfekte Weg, um Verbindung aufzubauen.



# B16. CORE – BONUS

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Core-Bewegungen geschmeidig und kontrolliert ausführen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup auf dem Rücken, Gesicht nach L, Beine senkrecht, Arme zur Seite, Handflächen nach oben	32	
0:15	V1 / <b>Feeling</b>	4x8 A	<b>Scissor-Leg-Cross</b> ↓ Option: Knie gebeugt	8	4x
0:29	<b>You _ ou _ ou</b>	4x8 A <sup>1</sup>	<b>Scissor-Leg-Cross 45°</b> Beine auf 45° herunter	8	4x
0:44	C / <b>Take me to</b>	12x8 B	<b>Diamond-Crunch</b> <i>Hände durch die Knien zu den Zehen strecken</i> Beine 45°, Arme O/H ↓ Option: Halte den Kopf auf dem Boden, wenn die Knie herankommen	8 8	6x
1:28	V2 / <b>Take me to</b>	6x8 A <sup>1</sup>	<b>Scissor-Leg-Cross 45°</b> ↑ Option: Beine auf 45°	8	6x
1:51	C / <b>Take me to</b>	16x8 B	<b>Diamond-Crunch</b>	16	8x
2:50	Rep / <b>Take me to</b>	12½x8 C	<b>C-Crunch</b> Crunch schnell hoch. Arme weit zu den Zehen strecken Halten Langsam zurück, Beine auf 45°. Arme O/H ↓ Option: Knie beugen und Zehen absetzen	1 3 4	12½x



# B16. ON + OFF 3:40 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### SCISSOR-LEG-CROSS

#### Ebene 1

- Lege dich seitlich auf den Boden
- Schultern tief, Handflächen hoch
- Hebe die Beine senkrecht an und **presse den unteren Rücken in den Boden**
- Starte die Beine zu kreuzen
- Kreuzen, öffnen, kreuzen, öffnen
- Schau zu den Füßen und versuche in der Luft einen Diamant zu formen

### SCISSOR LEG-CROSS 45 DEGREES

#### Ebene 1

- Bringe die Beine so tief, dass du die Spannung im Core spürst
- Halte den unteren Rücken am Boden

#### Ebene 2

- ↓ Optionen: Du kannst den Radius reduzieren, indem du die Knie beugst oder die Beine höher lässt
- Du kannst dich herausfordern, indem du die Beine tiefer bringst
- Spüre es im unteren Teil des Cores
- Halte den unteren Rücken am Boden

### DIAMOND-CRUNCH

#### Ebene 1

- Greife durch, Fingerspitzen zu den Zehen
- Strecke die Arme und Beine lang
- Greife durch, ziehe das Kinn leicht heran und wieder zurück
- ↓ Option: Halte den Kopf auf den Boden und ziehe die Knie heran

#### Ebene 2

- Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus – Pilates-Atmung
- Atme durch den Mund lange aus
- Versuche die Schultern höher anzuheben
- Crunch bis in die Hüfte
- Es ist nicht nur das Heran- und zurückziehen
- Spüre deine Muskeln, deinen Core, deinen ganzen Körper

### C-CRUNCH

#### Ebene 1

- C-Crunch
- Schnell hoch, halte und löse
- Heran...und löse
- ↓ Option: Tippe mit den Zehen auf
- Crunch, Kinn heranziehen, Rippen zur Hüfte

#### Ebene 2

- Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus
- Viel Energie im Core

### ESSENZ-TIPPS

Das geschmeidig, sanfte Gefühl der Musik spiegelt perfekt den Scissor-Leg-Cross und Diamond-Crunch wider. Der Fokus liegt in der kontrollierten Bewegung. Passe dein Coaching und deine Tonlage dem Bewegungsrhythmus und der Musik an. Verbinde die Kontrolle der Bewegung mit der Atmung und dem Spaß, um deinen Teilnehmern das Körper- und Geist-Gefühl des Core-Trainings zu vermitteln. Die Challenge schleicht sich an deine Teilnehmer und dich heran!



# B17. CORE – BONUS

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch mein klares Coaching und Präsentation in allen Level erfolgreich sind.

	<b>MUSIK</b>		<b>ÜBUNG</b>	<b>CTS</b>	<b>WDH</b>
0:00	Intro / (Instr)	2x8	Erkläre, dass es in diesem Track um eine 2-Minuten-Firefly-Challenge geht. Demonstriere die Übung langsam auf den Knien. Die Teilnehmer trainieren in ihrem Level.	16	
0:09	V1 / <b>Singing</b>		A Erkläre die folgenden Moves während der Track fortschreitet: <b>Firefly</b> L&R, (auf den Knien oder Zehen) <b>Propulsion-Firefly</b> L&R <b>Propulsion-Firefly mit Leg-Extension.</b> Springe mit dem Knie zum Ellbogen und bringe das Bein gestreckt im Kreis zurück		





# B17. YOU'RE DEAD 2:21 Minuten

## TECHNIK & COACHING

### FIREFLY

#### Ebene 1

- Starte im Vierfüßler, auf den Knien
- Schiebe die Hüfte zurück und bringe ein Knie zum Ellbogen
- Rechts und links im Wechsel
- Aktiviere den Core und deine seitlichen Bauchmuskeln, wenn du das Knie zum Ellbogen schiebst

#### Ebene 2

- Nächster Schritt, gehe an die Zehen
- Bringe die Knie zum Ellbogen
- Halte die Ellbogen soft
- Die Schultern kommen nicht vor die Hände
- Halte die Hüfte so tief wie möglich
- Denke daran, du kannst so schnell oder langsam machen, wie du möchtest
- ↓ Option: Wann immer du eine Pause brauchst, nimm sie dir
- ↓ Option: Bleibe auf den Knien
- Die Herausforderung ist es, so lange wie möglich auf den Händen zu bleiben

### PROPULSION-FIREFLY

#### Ebene 1

- Nächste Steigerung, ein Sprung dazu und dann Zurückschieben
- Kleiner Sprung, softe Ellbogen zum Auffangen

#### Ebene 2

- Spüre wie dich dein Core bei der Landung auffängt
- Starke Spannung im Core, um den unteren Rücken zu schützen
- ↓ Option: Denke an die Option auf den Knien

### PROPULSION-FIREFLY MIT LEG-EXTENSION

#### Ebene 1

- Wir trainieren langsam im gestreckten Firefly
- Knie nach vorn, strecke das Bein und kreise zurück
- Knie heran, strecken, zurückkreisen
- Kontrolliere die Landung und kreise zurück

#### Ebene 2

- Schiebe das Bein nach außen
- Spanne den Po und drücke die Hüfte zum Boden
- ↓ Option: Gleiche Bewegung auf den Knien
- Denke an die Challenge: Bleibe so lange wie möglich auf den Händen
- Erwinnere dich beim nächsten Mal daran, wie lange du bis zur Pause gehalten hast
- Halte beim nächsten mal länger

### ESSENZ-TIPPS

Dieser kurze, intensive und herausfordernde Firefly-Track ist perfekt für alle Fitness-Level. Hier geht es darum sicher zu coachen und alle Level vorbildlich zu präsentieren. Biete für jeden die passende Option, um erfolgreich zu trainieren. Demonstriere die Übung auf den Knien und vermittele, dass jeder sein Level finden soll.

Passe deine Stimme der Musik an und habe Spaß mit dem "frechen" Gefühl. Sei das motivierende Licht in dieser Challenge durch deine Ausstrahlung und baue eine Verbindung zu deinen Teilnehmern auf. Du wirst die Sprünge sicher lieben!



# 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.

## ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitnessclubs, 130.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern aus 100 Ländern rund um den Globus.

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

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Präsentator:innen auswählen, sowie Musik und Bewegungsmuster, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung und Musik bewusst und versuchen diese in Einklang zu bringen. Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an

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

