

Wichtige Informationen für unsere Vereine zu geschützten Trendprogrammen:

ZUMBA®, Drums Alive®, AROHA®, Antara®, Funton®, KAHA®

ZUMBA®

Achtung: Der Begriff ZUMBA® darf nur dann für Kursangebote verwendet werden, wenn die Kursleiterin eine Ausbildung bei der offiziellen ZUMBA®-Academy (siehe www.zumba.com Link: Instructor-Training) absolviert hat und darüber ein Zertifikat vorlegen kann.

Ansonsten sollte der Begriff ZUMBA® wie auch ähnlich klingende Namen nicht für Kursangebote verwendet werden, da die Entwickler des Programms mit rechtlichen Schritten (Lizenzgebühren) drohen (vgl. Spinning®).

Für die nachfolgenden Trendangebote gelten Vereinbarungen mit den Entwicklern zur Ausbildung von Übungsleitern/Instructoren für den gesamten Bereich des Deutschen Turnerbundes. Die Übungsleiter erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat mit dem sie Kurse unter dem geschützten Namen durchführen, jedoch nicht selbst als Referent/Ausbilder tätig werden können. Schulungen werden durch den DTB und seine Landesturnverbände angeboten:

Drums Alive®

Drums Alive® kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit energiegeladene Trommeln mit Drumsticks auf einem großen Gymnastikball. Drums Alive® ist ein Fitnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien steigern die physische und mentale Fitness in einem ganzheitlichen Workout für Körper, Geist und Seele. Ein außergewöhnliches Erlebnis, dass vor allem viel Spaß macht.



AROHA®

Aroha ist ein modernes Bewegungsprogramm, das durch die unterschiedlichen Einflüsse aus Kung Fu, Thai-Chi und Haka, dem neuseeländischen Kriegstanz der Maoris, einen Wechsel aus Spannung und Entspannung bietet. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems werden durch die wechselnden Bewegungskomponenten zum einen Energien aktiviert und zum anderen Gelassenheit und Harmonie vermittelt.

Antara®

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, in den Fokus. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Auf dem Aufbauend auf dem System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.



Funtone®

Funtone® ist ein erfolgreiches Gruppenfitness-Konzept aus der Schweiz. Es ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning für den ganzen Körper. Dabei werden statt einzelner Muskeln ganze Bewegungsabläufe trainiert.

KAHA®

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“. Es ist inspiriert vom Tai-Chi, Qigong und dem klassischen Yoga. Durch fließende Bewegung, die ineinander übergehen entsteht eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.

Hinweis: Die geschützten Begriffe sollten immer mit einem ® gekennzeichnet sein.

Tipp: Sie erhalten das Zeichen in Word mit der Tastenkombination Strg+Alt+R