

Anmeldung erforderlich unter: 08721/ 7789749 oder 6825 oder 7505

Info: www.tz-buettner.de

1 Tag 15 € / 2 Tage 25 €



powerwochenende im Tz-Büttner 24./25. Februar

IN/BEWEGUNG



Samstag

Sonntag

Studio 1		Studio 2	
10.00-10.45	functional flow Kerstin	pilates Maria	power workout Eva
11.00-11.45	functional workout Flo	step Maria	soul & dance Vanessa
12.00-12.45	jump high Eva	barre workout Kathrin	fetttburner Maria
13.00-13.45	mittagspause		
14.00-14.45	zirkel Flo	be balance Maria	jump stabi Anne
15.00-15.45	jump low Anne	hiitup Kerstin	hiitup Kerstin
16.00-16.45	men workout Flo	latino jazz Vanessa	jazz Kathrin
17.00-17.45	power pilates Eva	faszientraining Kerstin	jump high Eva
18.00	cool down + IN/BEWEGUNG spezial		

IN/BEWEGUNG abschied



Eva Büttner absolvierte ihre Ausbildung zur Bühnentänzerin und Tanzpädagogin an der Iwanson Schule für zeitgenössischen Tanz und am Bruckner Konservatorium der Universität Linz. 2015 hat Eva die zertifizierte Pilatesausbildung abgeschlossen. Als Physiotherapeutin ist ihr das Training für einen gesunden und robusten Körper wichtig.

An unserem Power Wochenende wird Eva die Kurse: Power- Pilates (kardiogenes Training kombiniert mit Pilates), Power Workout (Ganzkörper Training das einen an die eigene Grenze bringt), Jump High (Trampolin Workout mit hoher Intensität), Step Choreographie (Step kombiniert mit tänzerischen Elementen) unterrichten.



Florian Schwinghammer, Sport und Bewegung ist seit seiner Kindheit Teil seines Lebens. Durch sein Wissen als Physiotherapeut und Reha-Sport-Trainer, kann er Übungen und deren Auswirkung auf den Körper optimal in seine Stunden integrieren. Seit 7 Jahren arbeitet er an funktionellen Trainingsprogrammen, welche Kraft, Ausdauer und Koordination optimal miteinander verbinden.

An unserem Power Wochenende wird Flo die Kurse: Pure Workout (Krafttraining für Muskelketten), Funktional Training (effektive Übungen in funktionellen Bewegungsabläufen), Men Workout (intensives Ganzkörpertraining für Männer), Zirkel (Kraft, Ausdauer und Koordinationsstationen im schweißtreibenden Zirkel) unterrichten.



Maria Bloch arbeitet seit 25 Jahren als Trainerin im TZ. Mit ihrer Erfahrung von über 10.000 Trainingsstunden, liegt der Schwerpunkt ihrer fachlichen Qualifikation vor allem auf dem Konzept von Josef Pilates, sowie im Aerobic- und Fitness-Bereich. Aufgrund ihrer Aus- und Fortbildungen u.a. bei IFAA, Safs & Beta oder Euro-Education verfügt sie stets über die aktuellsten Programm-Elemente in ihrem Training.

An unserem Power Wochenende wird Maria die Kurse: Pilates (sanftes und wirkungsvolles Training auf der Matte), Step (Herz-Kreislauftraining auf und um den Step), Be Balance (einfache, nachvollziehbare Übungen auf dem Balance-Pad, Muskelaufbau, Schulung des Gleichgewichts, vorbeugen von Rückenbeschwerden), Fettburner (Ausdauertraining zur Fettverbrennung und Muskelaufbau) unterrichten.



Susi Fink, war mit 12 Jahren Mitglied des Ballettensembles am Theater an der Rott. Seit 1983 Mitglied der Jazz-Dance-Company Gabi Büttner. Fortbildungen an der Iwanson Schule München und in Jazz und modernem Kinderballett. Seit 1992 Übungsleiter A Lizenz mit Zusatzausbildung Gymnastik und Tanz. Seit Studioeröffnung des TZ in Eggenfelden Trainerin für Step, Pilates, BodyTone, BBP, Jazz, Kindertanz, 3/4 Step und BeBalance sowie für die Außenstelle Arnstorf.

An unserem Fitness Wochenende wird Susi die Kurse: BBP (Trainingseinheit zur Straffung der sogenannten Problemzonen (Bauch, Beine, Po), Step Tone (spezifisches und zielorientiertes Ganzkörpertraining unter Einsatz von Step, Hanteln, Tubes und V-Tonern) unterrichten.



Kerstin Huber begann nach langjährigem Training im TZ, 2014 die Ausbildung zum Trainer C - Turnen-Fitness und Gesundheit beim BTV. Seitdem folgten laufend Aus- und Fortbildungen bei Euro Education (u. a. S-Lizenz-Anatomie), BTV und BLSV hauptsächlich im Bereich Functional Training.

An unserem Power Wochenende wird Kerstin die Kurse: Functional Flow (Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht), HIITUp! (High Intensity Intervall Training: Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, welches die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv anregt), Step workout (Keine komplizierten Choreographien, sondern kraftvolle Bewegungskombinationen und Kraftübungen mit dem Stepbrett) unterrichten.



Kathrin Sedlmeier begann mit 5 Jahren ihre Tanzausbildung in der Ballettschule Helga H. Fischer. 2001 wechselte Sie zu Gabi und Eva Büttner und ist seitdem festes Mitglied der Jazz Dance Company. 2007 absolvierte Kathrin eine Intensivausbildung an der Iwanson Schule in Ballett, Jazz und Contemporary Dance und legte die Prüfung zum Trainingsleiter mit Erfolg ab. Seit dieser Zeit unterrichtet Sie im TZ Büttner Jazz Dance und klassischem Ballett. Neben jährlichen Fortbildungen, folgte dann eine zusätzliche Ausbildung für Kindertanz an der Iwanson Schule München bei Gabi Würf.

An unserem Fitness Wochenende wird sie die Kurse: Jazz (ist eine der aufregendsten und lebendigsten Tanzstile unserer Zeit), Barre Workout (Mix aus Tanztechniken, Yoga und Pilates, es sind keine tänzerischen Kenntnisse erforderlich) unterrichten.



Vanessa Feichtner, Ausbildungsbeginn im Alter von 5 Jahren in der Tanzschule von Gabi & Eva Büttner, jahrelange Tanzerfahrung im Bereich Jazzdance und Ballett. Teilnahme an mehreren Workshops, u.a. auch an der Iwanson und bei Impulstanz in Wien. Tätig im Fitnessbereich im TZ Büttner als Trainerin für BODYJUMP. 2016 machte sie den Trainerschein.

An unserem Fitness Wochenende wird Vanessa die Kurse: Soul & Dance (einfache und trendige Bewegungen, bei dem jeder mitmachen kann), Latino Jazz (schwungvolle Moves mit Lateinamerikanischen Songs, bei dem jeder einfache und trendige Choreos erlernen kann) unterrichten.



Anne Pechaigner begann ihre Tanzausbildung im Alter von 5 Jahren in der Tanzschule von Gabi und Eva Büttner und ist seitdem festes Mitglied der Jazz Dance Company. Sie hat eine jahrelange Tanzerfahrung im Bereich Jazzdance und Ballett und hat schon bei zahlreichen Theaterproduktionen mitgewirkt. Neben dem Tänzerischen hat Anne auch Erfahrung in der schwimmerischen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen. 2016 absolvierte Anne eine Ausbildung zur Group Fitness Trainerin S-Lizenz.

An unserem Fitness Wochenende wird sie die Kurse: Jump Low (Trampolin Workout mit mittlerer Intensität), Jump Stabi (Trampolin Workout mit stabilisierenden Elementen) unterrichten.