



### Ablauf Workshop:

1. Was ist POUND® Fitness?
2. Philosophie
3. RIPSTIX®
4. Kursablauf
5. Praxisstunde 45 Minuten
6. Ready to Rock – POUND® Instructor werden
7. Ausblick Generation POUND®
8. Fragen



### 1. Was ist POUND® Fitness – die Basics

- 2011 gegründet von Cristina Peerenboom & Kirsten Potenza
- weltweit erste Cardio Jam Session, inspiriert vom energiegeladenen ansteckenden und schweißtreibenden Spaß des Schlagzeugspielens
- berauschendes Ganzkörpertraining, welches Ausdauer- und Krafttraining mit Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen verbindet
- dabei werden die eigens dafür entwickelten RIPSTIX® genutzt
- für alle Fitness-Level geeignet und leicht zu modifizieren

### 2. Philosophie

- als Gemeinschaft streben wir danach zuerst den Geist und dann den Körper zu verändern
- wir glauben: in die Kraft von Musik und die Freiheit, sie zu rocken
- wir unterstützen: das Loslassen von Aggressionen, das Entdecken neuer Talente und das Erwachen neuer Sinne
- wir ermutigen: zum Ausprobieren neuer Bewegungsformen, zum Entdecken neuer Rhythmen
- wir werben: für Kamaradschaft, Freundschaft und Bindung
- wir glauben: an die Liebe zu unseren Körpern, während wir sie verbessern
- wir glauben: an die Erlaubnis TO ROCK

### 3. RIPSTIX®

- leicht gewichtige Training-Drumsticks aus robustem Kunststoff mit je 1,8kg
- 4 Grundpositionen: Set, Lunge, Kit, T & A
- 3 Positions-Level = Fitnesslevel

#### 4. Kursablauf

- vorgeschriebene Set-Listen: 15, 30 oder 45 Minuten Training
- Beispiel 45 Minuten Stunde:
  1. Warm Up
  2. Set Level
  3. Lunge
  4. Kit
  5. Set
  6. Lunge
  7. Set
  8. Kit
  9. T&A
  10. Set
  11. Set
  12. Cool Down



[POUNDFIT.COM](http://POUNDFIT.COM) / [@POUNDFIT](https://www.instagram.com/POUNDFIT)

#### 7. Generation POUND®

- speziell für Kids entwickeltes Programm von POUND®
- Verbindet Bewegung und Musik
- Kombination aus rockigen Choreos und interaktiven Aktivitäten
- fördert Kreativität, Gemeinschaft und Kinder-Fitness

#### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---