

# Programm

Zeit	Lektion	Presenter
08.00 h – 08.30 h	Registration	
08.30 h – 09.30 h	<b>Dance Aerobic™</b>	Pat Seifried
09.45 h – 10.45 h	<b>Cardio Dance</b>	Jürg Neukom
11.00 h – 11.50 h	<b>Ragga (Reggaeton)</b>	Nadine Arnold
12.00 h – 12.50 h	<b>Dance Session</b>	Jürg Neukom
12.50 h – 13.30 h	Essen-Schoppen-Relaxen-Geniessen	
13.30 h – 14.30 h	<b>AeroDance®</b>	Cyrill Lüthi
14.45 h – 16.15 h	<b>Hip-Hop Workshop</b>	Cyrill Lüthi
16.30 h – 17.30 h	<b>Latin Spirit</b>	Karin Gehrig



Nadine Arnold



Karin Gehrig



Jürg Neukom



Pat Seifried



Cyrill Lüthi

## Kursbeschreibung

### **Dance-Aerobic™ mit Pat Seifried**

Dance-Aerobic ist eine Kombination aus klassischen Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen aus Jazz-, Latin- und House Dance. Durch Attitude, Richtungswechsel und Rhythmusänderung entsteht eine Dancesession mit umwerfender Partystimmung und einem phantastischen Aufbau. Get ready do dance-aerobic!

### **Cardio Dance mit Jürg Neukom**

Spass und Partytime stehen bei diesem Mix aus Aerobic, Jazz, Funk/Hip Hop und Latin im Vordergrund. Klar strukturierter, flüssiger & asymmetrischer Aufbau, mega Power, Motivation und eine Dynamik, die den Saal vibrieren lässt. Das ist Jürg und sein Cardio Dance!

### **Ragga (Reggaeton) mit Nadine Arnold**

„Feel the riddim of Jamaica“ Tanzen zu einem Musik-Mix aus Hip Hop und Reggae, dem sogenannten „Dancehall“. Die mit viel Körpergefühl betonten Choreographien bestehen aus typischen Dancehall Schritten vermischt mit ein bisschen Hip Hop.

### **AeroDance® mit Cyrill Lüthi**

Die Choreografie ist asymmetrisch und tabfrei aufgebaut - ein cooler Mix aus Aerobic und Dance. Einflüsse aus Jazz und Hip-Hop ergeben ein spezielles „dancy feeling“.

### **Hip-Hop Workshop mit Cyrill Lüthi**

In diesem 90-minütigen Hip-Hop Workshop erlernst Du eine zeitgenössische Choreografie, welche bis ins Detail ausgearbeitet ist. Grundtechniken und Isolationen im Warm-up, neue Ideen und Style in der Choreo.

### **Latin Spirit mit Karin Gehrig**

Im Latin Spirit werden Aerobic-Grundschrte durch Latin-Bewegungen beeinflusst und zu einer fließenden und harmonischen Choreographie zusammengeführt. Begleitet durch heissen Latin House-Sound hast Du Spass an Deinem Körpergefühl und kannst das sonnige Finale kaum erwarten. Let the latin spirit get you!

# Lass Dir dies nicht entgehen und sichere Dir gleich jetzt einen der heissbegehrten Plätze!

## Anmeldung

- ja, ich melde mich für diesen Event vom 20. November 2005 an und bezahle CHF 81.00 bar an der Kasse
- Ich bin Kantischüler oder Student und melde mich für diesen Event vom 20. November 05 an und bezahle CHF 81.00 minus 15% Rabatt bar an der Kasse!
- Ich bin Migros-Fitnessparkmitglied und melde mich für diesen Event vom 20. November 05 an und bezahle CHF 81.00 minus 15% Rabatt bar an der Kasse!

**gültig bei Anmeldung bis zum 10. November 2005**

**Anmeldung per Post :** Physiotherapie van de Veen Gerrit, Neudorfstr. 10, 6313 Menzingen  
**Anmeldung per E-Mail:** [angela.garofalo@bluemail.ch](mailto:angela.garofalo@bluemail.ch)

Name / Vorname: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Strasse / Nr. : \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 PLZ / ORT : \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_  
 Ort / Datum: \_\_\_\_\_

## Wie wurdest Du auf unser Marathon aufmerksam?

- Flyer ○ Cyrill Lüthi ○ Pat Seifried ○ Karin Gehrig ○ Nadine Arnold ○ Jürg Neukomm

Allgemeine Bedingungen: Die Annullationsgebühr beträgt in jedem Falle CHF 60.00 auch mit ärztlichem Zeugnis. Die Annullierung nach dem 10.11.2005 erfolgt keinerlei Rückzahlung mehr. Die Haftung von Unfällen oder Diebstählen während der Convention muss jeder Teilnehmer selber übernehmen. Programmänderungen bleiben vorbehalten!

# 2. Zuger Aerobic und Dance Day

20. November 2005  
in der

**Kantonsschule**  
Lüssiweg 24, 6300 Zug

mit  
**Internationalen  
Top-Presenters**

Pat Seifried, Jürg Neukomm  
Cyrill Lüthi, Karin Gehrig,  
Nadine Arnold

Unter dem Motto Dance, Dance, Dance wollen wir mit dir einen absolut heissen Tag erleben!

**Ob Hip-Hop, Dance, Latino  
oder Ragga**

**PÖSCHTLI** PLATTENLEGER-  
GESCHÄFT  
Christen  
uido  
6313 Menzingen

Restaurant Pöschtl  
Hauptstrasse 285  
6313 Edlibach  
Fon 041 755 00 40

**FORO ag**  
FORO AG  
Industriehofstrasse 13  
6313 Menzingen  
Tel: +41 41 757 10 70  
Fax: +41 41 757 10 71  
E-Mail: info@foro.ch

**the time bar**

Daniele Frisullo  
jöchlerweg 4d / 6340 baar / 041 760 84 40

**PHYSIO**  
van de  
Veen

**THERAPIE**  
Gerrit van de Veen  
Neudorfstrasse 10  
6313 Menzingen  
041/755 11 39

"bim Fritz"



Fritz und Jeannette  
Kaiser - Kunz  
Gasthaus Widder  
Lindengrabenstrasse 17  
6300 Zug  
041/711 03 16  
www.gasthaus-widder.ch

## DENNER-Satellit

Inhaber: Rosmarie u. Mario Tela  
Neudorfstr. 33  
6313 Menzingen  
Tel. 041/755 20 07  
Fax 041/755 31 20

Ihr Dorfladen  
mit dem kompletten Sortiment.  
• Frischprodukte  
• Lebensmittel

**Iten Motos**

Stefan Iten  
Industriest. 2  
6345 Neuheim  
Mobil: 079/274 71 49  
baeffli@freesurf.ch  
An- und Verkauf  
Export-Motos  
Gratis Motorradentsorgung

**solid**  
job&work ag

Markus Zimmerling  
Personalberater  
Lindstrasse 14  
6340 Baar  
Telefon: 041 740 35 35  
Nate: 079/740 50 00  
mzimmerling@solid-job.ch

**FITNESS PARK<sup>TM</sup>**  
EICHSTÄTTE · ZUG

**SPRING BOOST**  
High Performance Athletic Footwear