

twerXout[®]



E-Broschüre

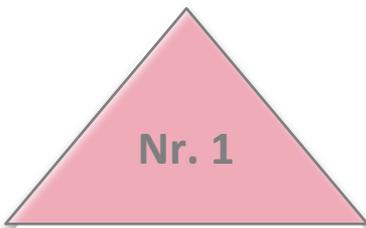
Willkommen im Team

Jetzt bist du lizenzierter twerXout[®] -Trainer
und damit Teil unserer Community

Eine Innovation in der Fitnessbranche

twerXout® fitness – Eine Innovation auf dem Group-Fitness-Markt

Recherchen zufolge gibt es auf dem Fitnessmarkt in Europa kein vergleichbares Fitnessprogramm in der gesamten Branche. Mit großer Sicherheit können wir sagen, wir sind zur rechten Zeit, am rechten Ort und spielen nicht nur die Rolle des Marktführers, sondern die des Markterschaffers. Nun liegt es an uns, unser Bestes zu geben, um twerXout® in der Group Fitness Welt zu etablieren und mit weltbekannten Marken mithalten zu können.



Wir ziehen an einem Strang!

Wir freuen uns sehr, dass du in unserem Kollektiv dieser stetig wachsenden Community bist. Gemeinsam bauen wir die Marke twerXout® auf und bringen sie auf ein Maximum! Eine große Fanbase, ein voller Kurs, professioneller Auftritt nach außen und Lebensfreude pur sind die Zutaten für ein Erfolgselixir. Um das zu schaffen, liegt es eben genau an uns, daran zu arbeiten und unsere Ziele zu erreichen. Gemeinsam!

Die Marke twerXout®

Was ist eine Marke?

Eine Marke dient der Kennzeichnung von Waren oder Dienstleistungen eines Unternehmens. Schutzfähig sind Zeichen, die geeignet sind, Waren oder Dienstleistungen eines Unternehmens von denjenigen anderen Unternehmen zu unterscheiden. (Definition aus dem DPMA-Register)

twerXout® ist seit dem 23.12.2016 eine eingetragene Marke und wird im deutschen Patent - und Markenamt, sowie im internationalen Register (WIPO = World Intellectual Property Organization) in der gesamten Europäischen Union (EU), in dem Vereinigten Königreich (UK) und in der Schweiz als Wortmarke geführt. Der Schutz dieser Marke ist für 10 Jahre gültig. Einsicht in das Register kann man auf der Website www.dpma.de erhalten.

Was steckt hinter der Marke?



„Für uns ist twerXout® ein Lebensprojekt und wir stecken so viel Herzblut rein, dass wir der Zukunft nur positiv entgegenblicken können.“

Eine Geschichte

Die flüchtige Idee, aus dem oft belächelten Twerking ein Fitnessprogramm zu entwickeln, entstand spontan beim gemeinsamen Training. Kristina und Rimma verausgabten sich und stellten dabei fest, dass Twerking anstrengender ist als so mancher Fitnesskurs. „Ein Twerk Fitness-Programm gibt es noch nicht“, sagte Kristina, „lass uns eins entwickeln“. Rimma stimmte zu und sammelte zugleich zahlreiche Ideen. Doch so einfach, wie zu Anfang gedacht, war die Realisierung nicht.

Monatelang dauerte die Entwicklung des Tanz-Fitness-Programms und brachte einige Schwierigkeiten mit sich. Doch der Glaube an das Projekt und eiserner Wille lösten jegliche Zweifel in Luft auf.

Nun gibt es feste twerXout® Kurse und Workshops in Sport- und Freizeiteinrichtungen, Fitnessstudios und Tanzschulen in ganz Deutschland, Österreich, Schweiz, Belgien, England, Irland, Italien, Russland und sogar Jamaika. Darüber hinaus sind die beiden Gründerinnen europaweit unterwegs und geben Workshops. Professionellen Teamzuwachs gibt es durch die twerXout®-PRO Trainer Janine Juhr, Swetlana Samkowa, Silke Gabriela Gleinig und Nadege Okou, die als Master Trainer fungieren und Trainerschulungen durchführen.

Zusätzlich ist mehr von der twerXout® Sportbekleidung in Planung und die Teilnahme an großen Messen und Events in Europa.

Wer steckt hinter der Marke?

Die Gründerinnen

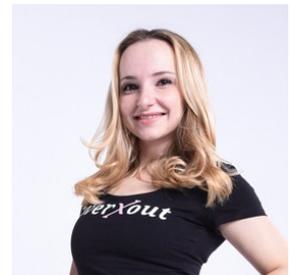
Rimma Banina

war bereits in Russland als Trainerin tätig, leitete diverse Tanz und Group-Fitness Kurse und sammelte als Koordinatorin eines anerkannten Fitnessstudios viele Erfahrungen. Heute gibt sie Tanzkurse in High Heels, Strip Heels, Dancehall und Twerking. Zusammen mit Kristina Markstetter entwickelte sie das Tanz-Fitness-Programm twerXout® und arbeitet seither an der Verwirklichung. Rimma ist seit Dezember 2019 für den Standort Russland zuständig.



Kristina Markstetter

ist gelernte Industriekauffrau und ausgebildete Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin. Heute ist sie Tanzlehrerin in den Tanzrichtungen Contemporary, Street Jazz, Strip Heels und Twerking. Zusammen mit Rimma Banina entwickelte sie das Tanz-Fitness-Programm twerXout® und arbeitet seither an der Verwirklichung. Seit Oktober 2019 ist Kristina mit wohnhaft in Zürich, nun für den Standort Schweiz verantwortlich.



Was ist twerXout® fitness?

Das innovative Tanz-Fitness-Programm kombiniert Tanz mit Kraftübungen und Basiselementen aus dem Twerking und gilt als richtiger Kalorie-Killer mit Suchtpotential. Während endlich mit dem Vorurteil abgeschlossen wird, Twerking sei nur etwas „Popo wackeln“, wird die Bein- und Gesäßmuskulatur stark beansprucht, Kondition und Koordination gefördert, viel geschwitzt und gelacht. Zu modernster Musik und den dazu passenden Tanzabfolgen, lernt man zusätzlich die aktuellsten Tanz-Moves und Twerking. Spaß haben und fit werden zugleich! Da merkt man gar nicht, dass man eben mal 600 Kalorien verbrannt hat! Let´s shake!

Wir entfachen in den Kursen die Leidenschaft zu Tanz und Fitness und zeigen wie viel Spaß Group-Fitness macht. Eine twerXout® Kurseinheit geht 60 Minuten und beinhaltet:

Twerk Basics

Muskelaufbau

Konditionstraining

Kalorienverbrennung

Koordinationstraining

Tanz und heiße Rhythmen

Aufbau einer Kursstunde

1. Warm Up

Der twerXout® Kurs startet mit einer Warm-Up Choreografie, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Körper auf das Training vorzubereiten. Es beinhaltet Isolationen für den ganzen Körper und tänzerische Aufwärmübungen. Das Warm Up sollte 2 Lieder umfassen und sich langsam steigern. Vermeide zu viel Twerking in den ersten 2 Tracks.

2. Basic

Dann geht es los mit Basiselementen aus dem Twerking. Schon hier wird viel Wert auf die korrekte Ausführung gelegt, um die Basics zu erlernen und Verletzungen zu vermeiden.

- 1) eine Abfolge, die unter anderem aus den gelernten „Up & Down“ Bewegungen besteht
- 2) eine Abfolge, die unter anderem aus den gelernten Bewegungen von „Jiggle“ besteht
- 3) eine Abfolge, die unter anderem aus den gelernten „Side“ Bewegungen besteht
- 4) eine fordernde Abfolge, die Functional Training mit Twerking kombiniert
- 5) eine Abfolge, die Bewegungen am Boden enthält (optional) – nicht direkt nach Punkt 4)

Bei den Basic-Abfolgen ist stets darauf zu achten, dass Musik und Bewegungen zusammenpassen und ein logischer und nachvollziehbarer Ablauf gegeben ist, mit Hinblick auf Fitness und Tanz und unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte. Eine anatomisch korrekte Ausführung der Bewegungen des Trainers muss gewährleistet sein. Mit Functional-Training-Sequenzen und Kraftübungen mit tänzerischen Elementen werden Muskeln aufgebaut, gestärkt und die Kondition trainiert. Auch hier darf Twerking nicht fehlen. Vor dem ersten Basic sollte erklärt werden, worauf die Kursteilnehmer achten sollen.

3. Dance

Nun starten die tänzerischen Choreografien, die Twerking-Elemente enthalten. Hierbei steht Spaß an Tanz und Fitness an erster Stelle. Mit einfachen und nachvollziehbaren Tanzabfolgen, die die Koordination- und Konditionsfähigkeit enorm fördern, wird sich zu mitreißender Musik so richtig ausgepowert und Unmengen an Kalorien verbrannt. Auch hierbei sind gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen. Die volle Ausnutzung des Raums und ein dynamisches Ende der Kursstunde sind wünschenswert.

4. Cool Down

Der Kurs sollte mit einem Cool Down beendet werden. Dabei sind Isolationen und ein kurzes Stretching wichtig.

Aufbau der Choreografien 1

Eine Choreografie ist eine künstlerisch gestaltete Abfolge von Bewegungen. Das Wort „Choreografie“ ist insbesondere im Tanz in ständigem Gebrauch. Mit „Choreo“ kürzen wir es gerne ab.

Eine twerXout® Kursstunde besteht ungefähr aus 16 Choreografien. Das bedeutet, dass sowohl die Warm Up Sequenzen, die Basics, Choreos als auch das Cool Down choreografiert sind. „Choreografie“ steht hier nicht im Sinne einer komplexen Abfolge, die sich ständig ändert, sondern einfachen und sich wiederholenden Elementen (unten weitergehend erläutert). Die Anzahl der Songs in einer Kursstunde kann variieren, je nachdem wie viel Zeit für Musikwechsel, Trinkpausen oder Erklärungen investiert wurde. Es gibt Sequenzen, die ohne Pause einfach hintereinander getanzt werden können, andere benötigen eine kleine Trinkpause. Neue Choreografien können auch ganz kurz erklärt werden, insofern eventuell neue Bewegungen oder etwas komplexere Schrittfolgen vorkommen. Allerdings darf keine zu große Pause zwischen den Choreografien entstehen.

Wie mache ich eine eigene Choreografie?

Ein Tipp: Bewege dich erstmal etwas zu dem Track und schau, wie dich die Musik leitet, manchmal sprudeln die Bewegungen einfach so heraus. Dann solltest du systematisch vorgehen und den Song zerlegen. In der Regel weisen die meisten Songs eine klassische Grundstruktur auf:

Intro **Verse** **Bridge** **Chorus** **Verse** **Bridge** **Chorus** ***Bridge/Break** **Chorus** **Outro**

Erklärung

Intro:	führt den Hörer in den Song ein
Verse:	ab hier wird der Inhalt übermittelt, oft kommt hier Gesang dazu
Bridge:	oder auch Pre-Chorus genannt ist der Auftakt zu dem Hauptteil, baut Spannung auf
Chorus:	der Hauptteil des Songs, meist Gesungen oder nur Instrumental
*Bridge oder Break:	hier könnten einige Tracks eine veränderte Bridge aufweisen z. B. einen Rap-Teil (Break), dabei könnte noch eine andere Akkordfolge oder Melodie vorkommen oder einfach basierend auf die vorherige Bridge bleiben
Outro:	führt den Hörer aus dem Song heraus

Aufbau der Choreografien 2

Spreche die Sprache deiner Kursteilnehmer

Damit dir deine Kursteilnehmer folgen können, ist es wichtig ein wiedererkennbares System in deine Choreografien zu bringen. Das bedeutet, dass sich die Bewegungen wiederholen sollten (siehe Farben oben)

Beispiel: bei jedem **Chorus** werden dieselben Bewegungen getanzt

Und das gilt auch insbesondere für **Verse & Bridge**

ABER! Wenn sich die letzte **Bridge** stark verändert hat und ***Bridge/Break** Momente aufweist, dann sind hier andere Bewegungen auch denkbar. **Intro** und **Outro** müssen nicht zwangsweise zusammengehören.

Keep it simple!!!!

Der Kursteilnehmer hat Spaß daran, wenn er weiß was als nächstes kommt. Verzichte also auf schwierige Schrittkombinationen und zu viele Basics und Bewegungen auf einmal, halte die Choreografien also simpel. Du kannst dich auf zwei verschiedene Basics beschränken in den Dance Sequenzen und diese mit einfachen Tanzelementen füllen, anstatt die Choreo mit zu vielen Elementen zu überladen. Trotzdem soll es die Kursteilnehmer nicht langweilen, ein gesundes Mittelmaß ist also wichtig.

Grundsätzliche Tipps:

Gib deinen Teilnehmern die Chance dir folgen zu können, bereite dich gut vor und sei dir sicher in deinen Choreografien. Baue deine Choreos interessant und logisch auf, auch mit Hinblick auf Musikalität. Suche Musik, die mitreißt. Nutze den ganzen Raum und alle möglichen Richtungen, drehe dich zu deinen Teilnehmern und suche den direkten Augenkontakt mit ihnen. Sei dir so sicher mit deinen Choreografien, sodass du diese auch mit dem Gesicht zu deinen Kursteilnehmern zeigen kannst und so professionell bist, dass du zwischendurch immer wechseln kannst.

Eine Choreografie sollte nicht länger als 3 Monate im Programm sein. Wenn du die Songs wechselst, dann mach das Schritt für Schritt und stelle dein Programm nicht von heute auf morgen um, denn das wäre zu viel Neues für deine Kursteilnehmer.

Unsere Bewegungsqualität

Die Bewegungsqualität und Musik in den twerXout® Kursen

Wir vermitteln kein anrühiges Twerking, sondern einen Bewegungstrend, der gleichzeitig fit und Spaß macht. Die Kursteilnehmer nehmen eine Erfahrung mit und entdecken eine neue Art der Bewegung. Schon nach dem ersten twerXout® Kurs, wissen die Teilnehmer, dass es nicht einfach nur etwas „Popo wackeln“ ist, sondern sehr anstrengend für das Gesäß und die Beinmuskulatur sein kann. Der Fitness-Aspekt muss transportiert werden und die Teilnehmer müssen das Gefühl haben, dass sie wirklich gerade etwas Gutes für ihren Körper tun. Besonders mit vielen tänzerischen Elementen, geben wir den Teilnehmern ein schönes Gefühl, fördern und fordern sie dabei.

Woher kommen die Bewegungen/die Musik?



Wir nutzen für unser Tanz-Workout neben dem Twerking gerne Schritte aus dem jamaikanischen Dancehall, Hip Hop, Afro und lateinamerikanischen Tänzen. Alle Grundschritte, die Spaß machen, sind passend dafür. Musikalisch sind auch kaum Grenzen gesetzt:

Ob Dancehall, Reggaeton, Hip Hop, House, Pop, Trap, Afro, Afro-Beat, Brazilian Funk, RnB, Latin, Urban, Urban, Rap, Urban Latin, oder Soca - Hauptsache es macht Stimmung.

Tänzerische Fähigkeiten

Deine Tänzerischen Fähigkeiten spielen eine große Rolle, denn wie du selbst weißt ist ein twerXout® Kurs sehr tänzerisch aufgebaut und hat sehr viele verschiedene Tanzstile einfließend. Es ist nicht nur von großer Bedeutung die Tanzstile zu kennen und auseinander halten zu können, sondern sie auch zu beherrschen. Das ist schwieriger als es sich anhört und das Lernen hört niemals auf ;)

Die Unterschiede sind am Deutlichsten an der **Musik** zu erkennen: An den Klängen, am Rhythmus, an den Drums & Beats, oder auch an der Sprache, dem Slang etc. Dann ist die **Bewegungssprache** sehr unterschiedlich, sowie wie der Rhythmus der Steps. Tänze wie Dancehall, Afro, Hip Hop, Reggaeton unterscheiden sich stark voneinander, auch wenn sie hin und wieder ähnliche Steps mit anderen Namen aufweisen. Diese Unterschiede lassen sich am Besten durch Hören der Musikgenres: Dancehall, Reggae, Soca, Trap, Funk, Brazilian Funk, Latin, Hip Hop, RnB, Afro, Afro-Beat House, Afro-House, Rap, Pop, etc. erlernen.

Bist du einmal eingetaucht in die Welt des Tanzens und weißt in welchem Stil (oder mehrere) du dich weiterentwickeln möchtest, geht es auf die Suche an nach regelmäßiger Trainingsmöglichkeit, das Eintachen in die Materie und zuletzt an die Ausführung. Tänzerischen Fähigkeiten erlernt man mit Teilnahme an Workshops, regelmäßigen Kursen und grundsätzlichem Interesse, die einzelnen Stile kennenzulernen und selbst zu recherchieren, welche Kulturen hinter den Musik-richtungen und Tanzstilen stecken. Jeder Stil erzählt seine eigene Geschichte und hat seine Besonderheiten. Den Hintergrund eines Tanzes zu kennen ist wichtig, damit das gewünschte „Feeling“ deinen Körper erreicht und nach außen getragen werden kann durch die Bewegungen.

Tipps für Verbesserung deiner Tänzerischen Fähigkeiten

Nr. 1 Regelmäßige an Workshops und/oder Kursen teilnehmen

- Finde eine Basis/Anfängerkurs oder Workshops wo viel Wert auf Technik gelegt wird
- studiere die Haltung, die Positionen von Beinen, Füßen, Schulter, Hüfte etc. deines Tanztrainers
- studiere das Feeling deines Tanztrainers. Welches Gefühl wird beim Tanzen ausgelöst/übertragen?
- merke dir die Basic-Steps, schreibe oder zeichne sie per Video auf. Schon erweitert sich dein Bewegungs-Repertoire
- übe regelmäßig die Steps, Routines oder Choreografien zuhause, so verinnerlichst du das Gelernte
- durch das regelmäßige Erlernen von Choreografien, trainierst du dein Aufnahmevermögen
- wenn du viele Stile tanzen kannst, verbessert sich die Qualität deiner Bewegungen

Nr. 2 Deine Ausführung

- halte eine gute Körperspannung. Selbst bei locker aussehenden Tänzen ist immer eine Grundspannung im Körper
- lerne mit Dynamik zu spielen. Das Wechseln zwischen Spannung/Entspannung, Schnell/Langsam, Weich/Hart
- führe die Bewegungen groß und deutlich aus
- tanze nicht unter dir, für dich sondern tanze „nach außen“
- bemühe dich alles sauber zu tanzen, werde nicht schlampig in der Ausführung
- erhalte ein Bewusstsein in deinen Körper. Wo kommen die Bewegungen her? Wo starten die Bewegungen?
- achte auf deine Arme, halte sie immer Spannung wenn es nicht anders gewollt ist
- achte darauf, dass Übergänge zu der nächsten Bewegung stets sinnvoll sind
- die Musik leitet dich und nicht du die Musik
- tanze deinem Tanztrainer nicht nur nach, schaue dich selbst im Spiegel an und höre auf die Musik
- gebe immer mindestens 100 % und tanze die Bewegungen gut aus, um zu lernen mit Körperspannung umzugehen
- gute Körperbeherrschung ist nur mit regelmäßigem Training zu erlangen

Tipps für dich als Trainer

- immer 180 % geben, denn wenn du 80 % gibst, dann geben deine Teilnehmer 30 %.
(Das ist keine Richtzahl, es dient nur zur Verdeutlichung)
- deine Bewegungen deutlich und sauber ausführen, damit die Teilnehmer es gut anschauen können.
- achte auf Übergänge, wie zum Beispiel:
„Macht es Sinn jetzt mit dem linken Bein zu beginnen, wenn ich drauf stehe?“
„Wir haben gerade seitlich aufgehört, wie komm ich jetzt wieder nach vorne?“
- nutze alle Seiten. Wenn eine Bewegung immer mit Links anfängt, nutze auch mal rechts beim nächsten Mal.
- tanze AUF die Musik und nicht auf die Takte daneben. Fällt es dir schwer, verbringe viel Zeit damit Lieder einfach mal durchzuzählen.
- gehe auf Musik ein. Ein Stück kann sich sehr stark in sich verändern. Kommt ein langsamer Teil plötzlich auf, macht es keinen Sinn, schnelle Bewegungen auszuführen.
- lächle beim Tanzen und übermittle Spaß und Leidenschaft dabei 😊

Was ist eigentlich Twerk/Twerking?

Duden: „Tanzstil mit besonderer Betonung der Bewegungen von Gesäß und Hüften“

Quelle: <http://www.duden.de/node/853802/revisions/1355876/view>

„Twerking“ und „to twerk“ findet man seit 2013 auch in den Oxford Dictionaries.

Lautschrift: [twə:k]. Der Begriff „twerk“ setzt sich zusammen aus „twist“ und „jerk“ und wurde weitläufig bekannt als DJ Jubilee erstmalig in seinem Hit „Do the Jubilee All“ im Jahre 1993 in New Orleans, USA von „twerk“ rappte.



Die Bezeichnung Twerking kommt also aus New Orleans, doch die Wurzeln des Twerking liegen in der afrikanischen Stammeskultur und es gleicht am meisten dem „Mapouka“, einem Tanz aus der Elfenbeinküste (Côte d’Ivoire), wobei die Frauen hauptsächlich ihr Gesäß bewegen. Dieser jahrhundertalte Tanz war damals nicht sexualisiert, wie er heute ist, ganz im Gegenteil, es wurde an Festen, Geburtstagen und Feiertagen getanzt und wird es auch heute noch.

Zunächst um die erste Periode eines Mädchens zu feiern, tanzend in weißen Kleidern, dann um die Aufmerksamkeit eines Mannes auf sich zu ziehen während man beim Tanzen farblich sehr auffällige Farben trug.

Durch den transatlantischen Sklavenhandel im 17. Jahrhundert, welches die Westafrikanischen Länder betroffen hat, sind schätzungsweise weit über 10 Millionen Afrikaner nach Amerika verschifft worden. Mit ihnen auch ihre Kulturen und Bewegungsformen, die man heute in ganz Nord-, Zentral,- und Süd-Amerika, sowie der Karibik finden kann.

Somit hat jede Form von Bewegung des Gesäßes und der Hüften seinen Ursprung in der afrikanischen Kultur.

Weiterentwickelt wurde das, wie wir es heute nennen, „Twerking“ zuerst in der „Bounce-Scene“ in den 1980-er Jahren wobei man zu Old-School Hip Hop tanzte und twerkte, weiter wurde es dann populär als „Twerking“ in der Hip Hop Szene der 1990-er Jahre und ist heute in vielen Tanzstilen zuhause. Auf Bühnen und aus Diskotheken ist Twerking nicht mehr wegzudenken und es gilt bereits als ein akzeptiertes Tanzgenre.

Leider gibt es im Internet sehr viele anstößige Inhalte, die das Twerking auf einem niedrigen Niveau zeigen und viele Frauen abschreckt. Die Nacktheit und Bewegungsqualität sind dabei ein großes Thema. Es gibt viele junge Mädels und Frauen, die sich gerne sexy bewegen, die freier mit ihrer Sexualität umgehen. Auf der anderen Seite gibt es aber noch viel mehr Frauen, die solche Bewegungen eher als primitiv und abstoßend empfinden. Somit ist Twerking in einem ansehnlichen und qualitativ hochwertigen Format eine sehr schöne Art des Tanzens und kann eine breite Masse an Frauen ansprechen. Man muss nur zeigen können, dass es auch anders geht und schon ist die Angst vor dem „Twerking“ verflogen. Erzähl doch deine Teilnehmern gerne kurz von dem Ursprung, sie werden die Geschichte dahinter lieben 😊

Was ist Functional Training?

Funktionelles Training (*deutsch*) ist grundsätzlich keiner Sportart zuzuordnen und beinhaltet teilweise komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig einbeziehen. Dabei ist Koordination und Stabilisation gefragt. Beispielsweise werden Bewegungen wie Kniebeugen, Sprünge und Liegestütze miteinander kombiniert und somit verschiedene Muskeln angesprochen. Es gibt daher unendlich viele Möglichkeiten, Functional Training anzuwenden und eben auch in der Kombination mit Twerking.

Functional Training + Twerking = twerXout®

Twerking ist in vielen Positionen möglich und man kann es sehr gut in ein Functional Training einbinden. Im Aufbau eines twerXout® Kurses gibt es eine Sequenz, (Basic Nr. 4) die sich grundlegend mit diesen Bewegungen beschäftigt. Trotzdem sind funktionelle Abfolgen auch in tänzerischen Teilen und anderen Basics denkbar und können genutzt werden. Ein logischer und ruhig sehr fordernder Aufbau und das Zusammenspiel mit der Musik sind hier ausschlaggebend für ein gutes Functional-Twerk-Workout.

Besonders beim Functional Training Teil ist es wichtig darauf zu achten, dass die Kursteilnehmer die richtige Haltung einnehmen. Dabei ist die Position von Knien, Becken und Oberkörper zu beobachten und im Falle einer Fehlhaltung zu korrigieren.

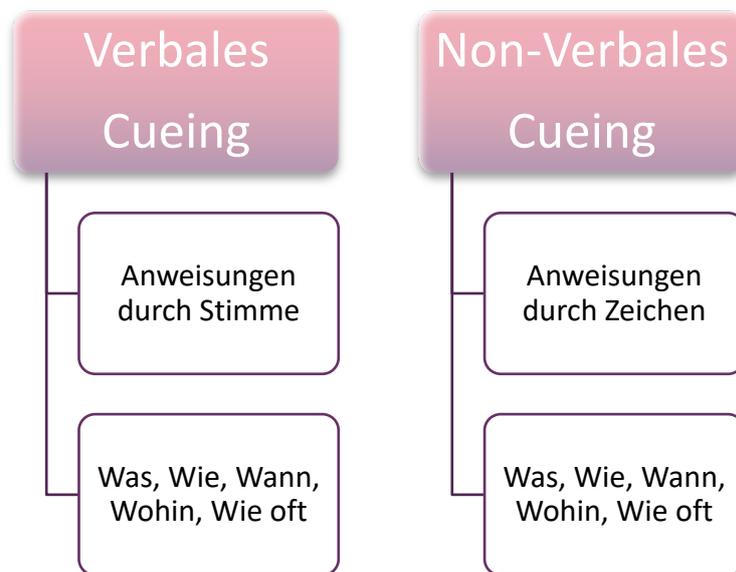
TIPP! So kann man Kursteilnehmer in einem laufenden Kurs korrigieren:

- Augenkontakt
- Sprechen
- Hand- und Armzeichen
- Vorzeigen der Fehlhaltung mit anschließender Korrektur

Je nach Situation muss entschieden werden, wie man dem Kursteilnehmer mitteilt, was an der Haltung fehlerhaft ist. Niemals direkt ansprechen „Du machst es falsch“.

Kommunikation

Eine gute Kommunikation mit den Kursteilnehmern und Begeisterungsfähigkeit spielen in einem twerXout® Kurs, eine große Rolle. Auch Anweisungen müssen korrekt gegeben werden, damit die Kursteilnehmer dem Kurs gut folgen können. Wir unterscheiden hierbei zwischen zwei Kommunikationsarten:



Beispiele:

verbales Cueing:

durch Ansagen und Rufen

non-verbales Cueing:

durch Handzeichen (Countdown, Halt/Stopp, Zeichen für die Übungen)

durch Mimik und Gestik (Körpersprache)

durch Agieren mit der Gruppe (z. B. Standort Wechsel, Richtungswechsel)

durch Zeigen der nächsten Bewegung, während eine andere noch ausgeführt wird

Diese beiden Arten können auch gemischt werden, "Mixed Cueing". Hinzu kommt, dass Kommunikation, durch gut angewandtes Cueing, auch Motivationsmomente aufweist. Bewegungswechsel sollten mithilfe professionell angewandtem Cueing in den letzten 4 Takten vor der nächsten Bewegung kommuniziert werden.

Motivation

Merke dir: Die Leute kommen wegen DIR! Dein Kurs ist voll, wenn du Selbstbewusstsein ausstrahlst und als kompetenter und energiegeladener Trainer vor den Teilnehmern stehst. Wir sind laut, grell und positiv, übertrage das auf deine Kursteilnehmer.

Wie motivierst du deine Kursteilnehmer?

- Mit deiner Stimme: verändere deine Tonlage, Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit immer mal wieder.
- Mit deinem Auftreten: bist du selbstbewusst und voller Power, überträgt sich das sehr schnell auf deine Kursteilnehmer.
- Mit der Musik: die Musikhautstärke sollte passend gewählt sein. Laut ist gut, aber wir wollen auf keinen Fall Gehör schädigen.
- Mit den Bewegungen: animiere deine Kursteilnehmer durch spaßige Bewegungen und vermeide lange und eintönige „Step-Touch“ Abfolgen.
- Mit Mimik und Gestik: lache viel, sei positiv und verwende viel zusätzliche Gestik. Ein gelangweilter Gesichtsausdruck und eine schlaffe Körperhaltung drücken eher Ablehnung aus.
- Mit Integration bzw. Breakout: breche aus der Trainerrolle aus und integriere dich in die Gruppe. Das kannst du anwenden, wenn die Gruppe bereits die Abfolge kennt und du das Cueing gut beherrschst.

Die Zielgruppe

Die Zielgruppe: In erster Linie muss man sich die Frage stellen: „Was und Wen möchte ich erreichen?“

Was: Eine möglichst große Reichweite erzielen und dazu bewegen, an twerXout® Kursen teilzunehmen.

Wen: Frauen jeden Alters

Wie erreiche ich das „Was“?

Um eine große Reichweite zu haben, muss man als Unternehmung oder als Trainer eine breite Masse ansprechen, je kommerzieller dein Vorhaben, desto größer deine Reichweite.

Wie erreiche ich das „Wen“?

Jede Frau ist anders, das ist kein Geheimnis. Die eine probiert gerne Sachen aus, ist mutig und energievoll, die andere bleibt lieber bei gewohnten Aufgaben und mag es eher ruhiger.

Die Antwort auf die Kernfrage ist also: Im Großen und Ganzen ist unsere Aufgabe, etwas zu erschaffen, was eine Vielzahl an Frauen anspricht.

Wir hätten nun geklärt, was wir wollen und wen wir erreichen wollen. Im nächsten Schritt sollten wir festlegen, wie wir dieses erreichen wollen.

„Wie“ erreicht man eine große Anzahl an Frauen jeden Alters?

Bereits auf der vorigen Seite haben wir erklärt, dass sich die Mehrzahl an Frauen abgeschreckt fühlen von anstößigen Bewegungen und übertriebener Freizügigkeit, vor allem in Verbindung mit Tanz. Da Twerking auch sehr erotisch sein kann, ist es umso wichtiger, den tänzerischen Aspekt zu behalten. Um also diese Zielgruppe zu erreichen, ist es wichtig, das Twerking in ein anderes Licht zu rücken.

Wie erreiche ich also eine große Anzahl an Frauen jeden Alters?

Ganz einfach: Wir bieten den Frauen ein Format, welches zeigt, dass es einzig und allein um Sport und Spaß geht. In keiner Weise ordinär und beschämend, sondern frei, frech und lustig. Es geht ums Fit werden durch Tanzen und Fitness. Durch positives und natürliches Auftreten runden wir das Gesamtpaket ab.

Befolgen wir diese Vorgehensweise - erreichen wir unsere Zielgruppe.

Unsere Philosophie

twerXout® steht in erster Linie für das **WIR!**

Gemeinsam leuchten wir heller, gemeinsam haben wir die Kraft alles zu erreichen. Wir sind eine Community!

WIR

- ..bewegen Frauen aller Körperformen, zu ihren Figuren zu stehen und selbstbewusst zu sein. Wir sind schön.
- ..sind zielstrebig und entwickeln uns immer weiter. Welches Ziel es auch sein mag, wir verfolgen es gemeinsam.
- ..stehen für Spaß am Leben – grell, laut, positiv und frei! Wir können wir selbst sein und grenzenlos lachen.
- ..entfachen die Leidenschaft zu Tanz und Fitness. Diese Kombination ist unschlagbar, sie bedeutet Lebensfreude pur.
- ..können nicht stillsitzen, denn bei feuriger Musik und heißen Rhythmen bewegt sich unsere Hüfte von allein.
- ..sind aktiv und lebendig. Sportliche Aktivitäten machen uns besonders Spaß, wenn wir sie mit tollen Menschen teilen können.
- ..fürchten uns nicht vor Veränderungen, wir sind stets offen für Erfahrungen und freuen uns auf Neues.
- ..sind allen Herausforderungen gewachsen, denn wir sind stark und wissen was wir wollen.
- ..sind immer gut zueinander und motivieren uns gegenseitig. Ein angenehmes Klima und herzliches Miteinander sind uns sehr wichtig.

Die twerXout® Formel lautet:

DU + ICH = WIR

Du als Trainer

Genau DU! zählst als wesentlicher Bestandteil von twerXout® und die Erreichung deiner Ziele ist auch unser Ziel. Du bist fest eingegliedert in unsere Website und wir veröffentlichen auf unseren Social-Media -Kanälen regelmäßig Infos, Videos und Bilder unseres Trainerteams. Lass uns an deinem Trainerleben teilhaben und informiere uns über deine Erfolge und Ereignisse.

Begeistere deine Kursteilnehmer mit einem neuen Kursformat, das es so noch nicht gegeben hat. Ein innovatives und kreatives Tanz-Fitness-Programm.

Sei positiv und dynamisch, verbreite Spaß und gute Laune. Bring deine Kursteilnehmer zum Lachen und sei nicht nur Trainer, sondern auch Entertainer.

Motiviere deine Kursteilnehmer, das gewünschte Ziel zu erreichen. Die perfekte Mischung aus Twerk Basics, Functional Training und Tanz, die die Teilnehmer fordert und so richtig ins Schwitzen bringt.

Sei einfühlsam und verständnisvoll und zeige deinen Kursteilnehmern, wie sie ein neues Körpergefühl erlangen und sich rundum wohlfühlen können.

Erlerne die Fertigkeiten von den Gründerinnen von twerXout® oder einem professionellen Trainerteam und erhalte Tipps und Tricks zum Aufbau und der korrekten Durchführung der Kurse.

Kenne dein „Handwerk“ und stehe deinen Kursteilnehmern als professioneller und kompetenter Trainer zur Seite.

Werde ein Teil einer stetig wachsenden Community. Wir erschaffen ein angenehmes WIR-Gefühl und begleiten dich auf deinem Weg.

Wie geht es für dich weiter?

AB JETZT kannst du twerXout® fitness und Kurse, Specials und Workshops in ganz Europa anbieten. Darüber hinaus stehen dir die Türen offen, auch Twerk-Kurse und Workshops anzubieten, denn das Handwerk des Twerking hast du in der Trainerlizenz-Ausbildung gelernt und angewandt. Keep on working!

Die Zukunft: Fitness Studios

Besonders ist twerXout® fitness als fester Bestandteil eines Kursplans in einem Fitness Studio und als Special anzupeilen, denn es ist zugeschnitten auf das Group-Fitness-Publikum und daher in Sporteinrichtungen gerne zu Hause. Du bist einer der ersten twerXout® Trainer, nutze GENAU DAS zu deinem Vorteil.

Auch sehr beliebt: twerXout® fitness oder Choreografie und Twerking Workshops in Vereinen, Tanzschulen und Poledance-Studios.

Grundsätzliches:

Im besten Fall hast du dich schon im Voraus über Kursmöglichkeiten informiert. Wir setzen alle Hebel in Bewegung um Jobs für dich zu finden, jedoch solltest du selbst keine Mühe scheuen und explizit suchen. Du bist in unserem Trainerpool und wir stehen in ständigem Kontakt und werben regelmäßig für deine Kurse und Workshops. Lass uns wissen, wenn wir etwas für dich tun können, wir helfen gerne.

Die 25 Tipps

Die 25 Tipps für dich als Trainer

Diese Tipps betreffen deine tänzerischen Fähigkeiten sowie deine Fähigkeiten als Choreograf und als Trainer für verschiedene Bereiche zum Thema Musikalität, Verhalten, Professionalität und Auswirkungen.

1. Lege immer 180 % in deine Bewegungen, denn wenn du 80 % gibst, dann geben deine Teilnehmer 30 %.

(Das ist keine Richtzahl, es dient nur zur Verdeutlichung)

2. Tanze groß, mach dich groß. Deine Bewegungen müssen sehr deutlich und sauber ausgeführt werden, damit deine Teilnehmer es korrekt anschauen können. Tanze nicht für dich oder unter dir.

3. Achte auf Übergänge, wie zum Beispiel: „Macht es Sinn jetzt mit dem linken Bein zu beginnen, wenn ich drauf stehe?“ oder „Wir haben gerade seitlich aufgehört, wie komm ich jetzt wieder nach vorne?“

und Sorge dafür, dass bei den Teilnehmern kein Bewegungsstopp aufkommt.

4. Nutze alle Seiten. Wenn eine Bewegung immer mit Links anfängt, nutze auch mal rechts im nächsten z. B. Chorus

5. Führe die Bewegungen selbst IMMER korrekt aus, deine Teilnehmer kopieren ALLES was du machst. Auch das, was du falsch machst. Beispielsweise „Hände auf die Knie“ in der Basic-Position ;)

6. Tanze AUF die Musik und nicht auf die Takte daneben. Fällt es dir schwer, verbringe viel Zeit damit Lieder einfach mal durchzuzählen. In vielen Stilen beginnen Bewegungen/oder auch Beats auf „und 1“.

7. Studiere die einzelnen Musiktracks und lerne die Choreografien gut, denn nur das kannst du einen Kurs ohne Probleme anleiten und das Cueing professionell anwenden. Stichwort: Übergänge in den letzten 5,6,7,8 signalisieren.

8. Gehe auf Musik ein. Ein Stück kann sich sehr stark in sich verändern. Kommt ein langsamer Teil plötzlich auf, macht es keinen Sinn, schnelle Bewegungen auszuführen.

9. Baue Choreografien logisch auf. Im Sinne von Musikalität und Bewegung, sowie Mood/Feeling.

10. EASY-TO-FOLLOW! Überlade die Choreografien nicht mit Bewegungen. Den Teilnehmern macht es keinen Spaß, wenn sie nicht mitkommen und deinem Kurs kaum folgen können.
11. Belade deine Choreografien auch nicht mit zu viel TWERK TECHNIK. Vermeide ein ganzes Lied in der Twerk-Position zu verbleiben. Füge Übergangs-Bewegungen ein (Lückenfüller), die den Teilnehmer beispielsweise wieder aufrichten oder eine andere Bewegung ausführen lassen.
12. Manche Teilnehmer wollen gar nicht intensives TWERKING lernen, sie wollen nur tanzen, schwitzen, Spaß haben. Also versteife nicht mit zu präziser Twerk-Technik (gilt hauptsächlich für Fitness-Studios, Vereine).
13. FOLLOVE THE LEADER PRINZIP. Sei auch ein Leader! Leite die Gruppe an, sodass sie dich durch Bewegung versteht. Gutes Cueing kommt hier zum Einsatz.
14. Gelange Logisch in gewünschte Positionen. Nicht einfach auf den Boden „werfen“, sondern systematisch.
15. Dein Gesicht darf gerne miltanzen. Nutze es fürs Cueing, als Motivator oder als Übermittler von Gefühlen. Beispielsweise das berühmte „uhh I feel it“ oder „I am so sexy“ -Gesicht. 😊
16. Sei immer stets Selbstbewusst und vermittele den Teilnehmern, dass du weißt was du tust.
17. Sei immer positiv und sympathisch. Deine Kursteilnehmer werden dich lieben, wenn du nahbar bist und sie anstrahlst. Kitzle bei jedem Training mindestens 1 Lächeln aus deinen Teilnehmer raus. Du findest einen Weg.
18. Drehe dich zu deinem Teilnehmern um und integriere dich hin und wieder in die Gruppe. Vermeide es, deinen Teilnehmer die ganze Stunde den Rücken zu kehren und sie nur durch den Spiegel zu beobachten.
19. Lasse eine gute Raumdynamik entstehen, indem du den ganzen Raum mit Bewegungen ausfüllst. Zum Beispiel kannst du die Gruppe weit nach links/rechts bewegen oder nach ganz hinten und dann wieder vor kommend.
20. Lasse eine gute Gruppendynamik entstehen indem du vielleicht ein Partner-Teil einbaust. Oder vielleicht müssen sie immer etwas bestimmtes rufen oder etwas ausführen bei gewissen Passagen. Überleg dir was.
21. Hervorheben von Personen. Wenn jemand etwas schön/gut/sexy macht, hebe die Person gerne schnell hervor währenddessen. Das gibt ein schönes Gefühl und motiviert weiterzumachen.
22. Motiviere deine Teilnehmer immer Gas zu geben! Gebe also viel um viel zurück zu bekommen!

23. WOMEN EMPOWERMENT -schreiben wir ganz groß! Gebe jeder Frau (auch Mann) das Gefühl, dass sie einfach sie selbst sein können, ausgelassen tanzen können, sich sexy und schön fühlen dürfen, nein müssen! ;)

24. Zeige, dass du dich selbst und deinen Körper akzeptierst & liebst und übertrage es auf deine Teilnehmer. Gebe Ihnen das Gefühl, sie sind schön wie sie sind und sollen mit ihren Reizen niemals zeigen ;) shake it off mama!

25. Schau dich nicht ständig selber im Spiegel an und sei für dich. Es geht nicht um dich sondern um deine Teilnehmer. Sie sollen sich sexy fühlen. Dass du sexy bist, wissen wir alle ;) Wenn die Teilnehmer ihre eigene Party feiern in deinem Kurs feiern, hast du es geschafft, sie fühlen sich pudelwohl bei dir! #yay

Das klingt erstmal nach sehr viel, aber wer hat auch gesagt, dass die Rolle des Trainers eine Einfache ist? KEINER! Das Gute ist – es passiert alles nach dem Motto „Learning by Doing“. Du entwickelst dich mit der Zeit. Noch kein Trainer war bei seiner ersten Stunde ein Profi – also keine Sorge! Wenn du wirklich an deinen Fähigkeiten als Tänzer und Trainer arbeitest, dann wirst du sehr schnell Erfolge sehen. Freue dich auf die Reise dorthin, denn sie wird dich auch als Mensch weiterbringen. Das ist auch ein schöner Nebeneffekt dieses Jobs ☺

Jetzt geht es aber an die Arbeit, lerne die Choreos, trainiere viel, übe bis zum Umfallen und verinnerliche die Abläufe. Du machst das! Wir freuen uns dich wachsen zu sehen!

LET'S DO THIS !!!!

Die Verlängerung

1. ONLINE-CHECK

Verlängere deine Lizenz ganz einfach von zuhause. Mit Instructor Portal.

Gebühr: 145,00 €

2. EXTRA-CHECK

Qualifikationsnachweise durch Teilnahme an einem unserer twerXout X-tra Workshops, wie z. B. unsere Eventreihe „twerXperience – Intensive Twerk Workshops Germany“. Treffe die Top Künstler der Branche, lerne dabei neue Leute kennen und lebe die Community. Mit Instructor Portal.

Gebühr: 190,00 €

3. INTENSIVE-CHECK

Qualifikationsnachweis durch Wiederholung der Trainerlizenz Ausbildung. Zeitaufwand beträgt hierbei 1-2 Tage und du erhältst einen Preisnachlass. Mit Instructor Portal.

Gebühr: 233,00 €

4. EXPERT-CHECK

Ist nur für erfahrene und ausgewählte Trainer. Eine twerXout-PRO Lizenz befähigt den Trainer, eigene twerXout Trainerlizenz Ausbildungen durchzuführen und Veranstaltungen zu organisieren. Außerdem können twerXout-PRO Trainer Choreografien für das Instructor Portal entwickeln.

(*In den Preisen ist die MwSt. bereits inkludiert)

Wichtig: Sobald die Lizenz nicht verlängert wird, ist es nicht mehr gestattet twerXout® Kurse zu geben. Wird die Lizenz nicht rechtzeitig verlängert (immer zum Datum der Grundausbildung) erlischt der Markenlizenzvertrag automatisch, ebenso der Zugriff auf die Community und das Instructor Portal. Solltest du ein Jahr aussetzen, reicht eine bloße Verlängerung nicht aus. Dazu muss mindestens eine Online Trainerlizenz Ausbildung zu 100 % durchgeführt werden, Kosten derzeit bei 199,99 €.

Das Team

„Wir sind ein Team!“

Danke für deine Energie und dein Vertrauen! Wir wünschen dir alles Gute auf deinem Weg als lizenzierter twerXout® Trainer und hoffen, dass wir dich sehr lange in unserer Community behalten dürfen!

Deine Kristina & Rimma und das gesamte twerXout®-Team