



Sisera Stretching

WORKSHOPS

Angebote & Preise ♥



Schön, dass du da bist!

**Danke für dein Interesse an meinen Workshops.
Ich freue mich dich und dein Studio kennenzulernen!**

Erstmals möchte ich mich kurz vorstellen..

Ich bin die Steffi aus Wien bin 26 Jahre jung und bin vor 4 Jahren meiner Leidenschaft, dem Stretching, gefolgt wodurch Sisera Stretching - das erste deutsche Online Stretchingprogramm für Tänzer - entstanden ist. Das Programm hilft bereits tausenden Ladies und ich bin froh damit einen Mehrwert geschaffen zu haben. Vor allem für die, die so wie ich, in der Kindheit noch nie im Turnen oder Tanz tätig waren und somit von 0 starten. Ich hab es mir zur Aufgabe gemacht so viele Menschen wie möglich zu motivieren ihre flexy Träume zu verwirklichen und das wirst du auch in deinem Studio spüren. Denn es sollte jeder einzelne Mensch voll motiviert nach dem Workshop das Studio verlassen, und dafür gebe ich 100%!

Der kommende Text darf auch gerne kopiert und für Werbung genutzt werden:

Denn irgendwann ist er da...

Der Zeitpunkt an dem es dir an der Pole, im Hoop oder auch im Tuch an Flexibilität fehlt. Genau an diesem Punkt begann meine Geschichte: Ich war nie Turnerin, auch nie im Ballett oder habe irgendetwas tänzerisches in der Richtung gemacht, nein ich bin genauso normal wie viele von uns! Eins hatte ich schon immer: den Ehrgeiz mehr zu wollen! Und so begann ich mich mit dem Thema Flexibilität intensiv auseinander zu setzen, machte verschiedene Aus- und Weiterbildungen, und begann meine Reise in ein flexy Leben. Ich

weiß genau, wie es ist wenn man nicht mal annähernd seine Zehen im Stehen berühren kann, wie es ist noch meterweit von Spagaten entfernt zu sein und ich weiß wie es ist hart dafür zu trainieren um seine Ziele zu erreichen! Ich bemühe mich immer bei meinen Flexibility & Akrobatiktrainings in jede Lage zu versetzen und kann euch sowohl als totalen Anfänger als auch als Fortgeschrittenen viele verschiedene Übungen mitgeben, die ihr dann auch zu Hause machen könnt. Ich freue mich, meine Leidenschaft weitergeben zu können und mich mit euch gemeinsam zu verbiegen!

2014 hat alles mit Poledance begonnen

2016 gings intensiv los mit Stretching & Akrobatik

2017 war das Jahr der neuen Herausforderungen:

Offizielle Aerial Sports & Stretchingtrainerin

Zertifizierter Flexibilitycoach

2018 startete etwas wunderbares:

**Sisers Stretching das erste deutsche Online Stretchingprogramm
& Workshop Touren durch Österreich und Deutschland**



Workshop Infos und Preise

Jeder Workshop beinhaltet eine kurze Einführung ins mentale Training, und mit viel Motivation und Spaß startet danach ein gemeinsames Warm Up, ein intensives Flexibilitytraining mit vielen verschiedenen aktiven und passiven Übungen, eventuell auch Partnerübungen oder Übungen mit Hilfe von Yogablöcken, Pole, Wand oder Stretchingbändern (je nachdem was im Studio vorhanden ist und genutzt werden kann), genaue Technikerklärungen & Varianten von Figuren, persönliche Tipps & Tricks zum Üben und zum Schluss noch ein Cool Down mit etwas Entspannung. Während dessen gibts jede Menge Stretchingtipps damit man danach endlich bereit ist für all seine flexy Ziele! 🏆💪

Folgendes Programm steht zur Auswahl:

Flexibilitytraining: All about Backbends 90 Minuten

Intensives Rücken & Schultertraining + Stretching, Vorübungen und Varianten + Technikerklärung für die Brücke vom Beginner bis hin zum Profi, jede Übung wird an das Können des Teilnehmers angepasst!

Flexibilitytraining: All about Splits 120 Minuten

Ein komplettes Flexibilitytraining nur für Damen- und Herrenspagat, aktive & dynamische Übungen und ein intensives passives Stretching für mehr Kraft und mehr Flexibilität. Spezielle Vorübungen, Tipps und alles rund um Spagat. Vom totalen Anfänger bis hin zum Profi, jede Übung wird angepasst an den Teilnehmer und kann bei Bedarf auch noch schwieriger gestaltet werden.

Akrobatik: Needlescale Stretching & Technik 120 Minuten

Alles über Needles, egal ob Cocoon, Eagle oder der Needlescale das Ziel ist, hier werden wir viele Übungen für den Hüftbeuger/Damenspagat, Schultern und Rücken durchgehen! Ein intensives Stretching, Balancetraining, Technik & Vorübungen, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!

Akrobatik: Head- & Forearmstands 120 Minuten

Intensives Kräftigungstraining, Vorübungen und Varianten des Kopf- und Unterarmstands, perfekt für Anfänger geeignet die, die ersten Steps in Richtung Bodenakrobatik erlernen möchten, aber auch Fortgeschrittene werden im Unterarmstand gefordert!

Akrobatik: Backbend Acrobatics 90 Min.

Die Brücke aus dem Stehen und einfach mal bequem darin Spazieren gehen, das ist ein Ziel von vielen! Und genau das lernen wir in diesem Workshop: ein intensives Training für Rücken und Schultern, dann gehts ab in die Brücke und in verschiedenste Variationen. Danach starten wir auch schon aus dem Stehen: Jeder Teilnehmer lernt in diesem Workshop die Brücke aus dem Stehen - absolut JEDER! **Voraussetzung: eine Brücke**

KOSTENLOS:

Fragerunde 30 Minuten nach den Workshops

(muss extra eingeplant und in den Zeitplan angeführt werden!)

Es gibt Viele Fragen zu den Themen, Stretching, Akrobatik, Training, Regeneration etc. Da nach den Workshops meist nicht viel Zeit für Fragen ist, nehme ich mir hierfür nochmals extra Zeit für die Community. Ich beantworte alles Mögliche zu diesen und auch weiteren Stretchingthemen, auch Fragen zu speziellen Übungen uvm. Ich beantworte sie anhand meinen ganz persönlichen Erfahrungen und gebe meine Tipps & Tricks gerne weiter!

FIXPREIS pro Workshop und pro Teilnehmer

120 Min für 55€ als Workshopteilnehmer

20€ gehen an dich bzw. an dein Studio
35€ exkl. MWST gehen an Sisers Stretching

90 Min für 50€ als Workshopteilnehmer

18€ gehen an dich bzw. an dein Studio
32€ exkl. MWST gehen an Sisers Stretching

**Angebot: bei 3 gebuchten Workshops erspart sich jeder Teilnehmer 10€
(wird aufgeteilt)**

Die Anreisekosten sind im Preis inkludiert!

Du als Studioinhaber oder als Veranstalter der Workshops bist natürlich bei jedem Workshop **kostenlos** dabei. Das Studio sorgt für eine Übernachtung wenn die Fahrzeit mehr als 3 Stunden beträgt oder wenn ein Flug gebucht werden muss.

Die Termine müssen mindestens 3 Monate vor Beginn der Workshops fixiert werden um all das Organisatorische zu planen.

Das Studio ist für Workshop Ausschreibungen, Anmeldungen und eventuelle Absagen verantwortlich und übernimmt die komplette Abwicklung über die eigene Studio Homepage und auch die Werbung auf allen Social Media Kanälen.

Ein Workshop findet ab 8 fixen und bereits bezahlten Teilnehmern statt.

Es müssen mindestens 2 Workshops terminlich fixiert werden.

**Falls ein ganzes Wochenende geplant wird: max. 3
Workshops pro Tag**



Falls Workshops abgesagt werden müssen, was wir nicht hoffen aber doch mal passieren kann:

> Workshop Absagen bei Anreise mit dem Auto:

Bis spätestens 2 Wochen vor Workshop-Beginn

Workshop Absagen bei Anreise mit dem Flieger:

> mindestens 3 Wochen vor Workshop-Beginn

(Falls bereits Flug & Hotel gebucht wurde, muss die Zahlung im Falle einer Absage aufgrund von zu wenig Teilnehmer vom Studio übernommen werden)

Nach den großartigen Workshops, die ich bei dir halten durfte, bitte ich dich eine Teilnehmerliste von all den Teilnehmern die vor Ort waren an info@sisers-stretching.at zu senden. Anhand dessen senden wir dir nachträglich eine Rechnung, diese ist innerhalb von 14 Tagen zu bezahlen.

Deine To Do's im Überblick:

- Ausschreibung auf der Homepage mindestens 8 Wochen vor Termin
- News bekanntgeben per Newsletter (wenn vorhanden)
- Mindestens 1 Post auf den Social Media Kanälen des Studios
- Mindestens 3 Storyposts auf den Social Media Kanälen des Studios
- Nachträglich: Teilnehmerliste an info@sisers-stretching.at senden

Puh .. das waren jetzt ganz viele wichtige Informationen ..

Hast du noch Fragen?

**Möchtest du dir direkt einen Termin für unsere zukünftigen Workshops ausmachen?
Benötigst du Bilder oder sonstige weitere Informationen?**

Schreibe mir doch einfach:

Per Mail an info@sisers-stretching.at oder Whatsapp: [+436506455012](tel:+436506455012)

Ich freue mich dich, dein Studio und deine motivierten Ladies kennenzulernen!

Flexy Grüße,
deine Steffi von

Sisers Stretching 

Mit einer Buchung meiner Workshops stimmst du automatisch all diesen Workshop Informationen zu.

