2205, Easy Step for All
Sebastian Piatek
Sonntag, 22.11.2026 I 11:00 – 12:30 Uhr



Einführung und Überblick

Easy Step for All nutzt das FREEK® STEP FUN Konzept: modernes Step-Aerobic mit einfachen Schrittfolgen und einem strukturierten Aufbau. Das Ziel ist ein dynamisches Ausdauertraining, dem auch Step-Neulinge gut folgen können.
Klare Strukturen, Wiederholungen und die FREEK Cross Methode unterstützen symmetrische, fließende Bewegungsabläufe. Die Teilnehmenden gewinnen Schritt für Schritt Sicherheit und erleben Freude am Training.

Kursstruktur

1. Einführung

Die Stunde mit einer kurzen Vorstellung starten, das Kursformat erklären und die Teilnehmenden bei Bedarf namentlich ansprechen.

2. Warm up etwa 7 bis 10 Minuten

Kleine, einfache Bewegungen verwenden und die Intensität allmählich steigern. Beispielschritte sind Marschieren, Tap-Schritte, Fersenheben und Knieheben.

3. Cardio Phase

Die Intensivphase baut auf der FREEK-Methode auf. Den Schwierigkeitsgrad schrittweise steigern, Bewegungen wiederholen und neu kombinieren, um die Choreografie zu festigen.

4. Cool down

Die Belastung mit reduzierter Bewegung senken und mit ruhigen Dehnungen abschließen.

Musik im Training

Musik motiviert und gibt dem Kurs Energie. Das Tempo wird in Beats per Minute, kurz BPM, angegeben. Folgende Orientierungswerte sind vorgesehen:

- Warm-up: etwa 130 BPM.
- Cardio-Phase: 130 bis 132 BPM.

Das Musiktempo an die Gruppe und eine sichere Bewegungsausführung anpassen. Im Rhythmus zu bleiben unterstützt das Flow-Erlebnis.

Choreografie und Cueing

Eine klare und frühzeitige Anleitung hilft den Teilnehmenden, den Bewegungen zu folgen. Hinweise mindestens zwei bis vier Schläge vor dem nächsten Schritt geben.

- Kurze, prägnante Anweisungen verwenden.
- Positive Formulierungen für die Motivation nutzen.
- Technikhinweise zur sicheren Bewegungsausführung geben.

Die FREEK Merkhilfe

Die folgende Merkhilfe bündelt die Unterrichtsprinzipien:

- F – Fokus: Konzentration auf die Grundschritte.
- R – Repeat: Schritte so oft wiederholen, dass sie vertraut werden.
- E – Energie und Entertainment: Freude und Dynamik einbringen.
- E – Enjoy: Das Erlebnis mit den Teilnehmenden teilen.
- K – Keep it Simple: Schrittfolgen für ein effektives Workout einfach halten.

Umsetzung in eigenen Stunden

Die Methoden und Choreografien lassen sich an unterschiedliche Leistungsstände anpassen. Einfache Schritte werden zu kreativen Kombinationen verbunden. Der strukturierte Aufbau, die Musik und ausreichend Wiederholungen unterstützen Sicherheit, Ausdauer und das gemeinsame Bewegungserlebnis.
Freude und gemeinsames Training stehen im Vordergrund. Die Teilnehmenden sollen sich wohlfühlen und die Bewegungen in einem für sie passenden Tempo erlernen können.



Weiterführende Kurse und Ausbildung

Auf fitnessschool.tv findest du FREEK-Kurse zum Mitmachen sowie Choreografien, Tipps zur Technik und Ideen für deinen Unterricht.
Die Online-Ausbildung zum FREEK Basic Instructor mit Sebastian Piatek und Edit Adamcsek vermittelt die FREEK-Methode, den Aufbau der Choreografieblöcke sowie Grundlagen zu Musik und Cueing.

Begleitseite

Bildungsfeuerwerk

2 Wochen kostenlos

Code: **BTV,Piatek**

QR-Codes scannen oder anklicken. Angebot auf fitnessschool.tv aktivieren.
Die finalen Choreografien werden nach dem Event auf der Begleitseite bereitgestellt.
Das 2-Wochen-Angebot auf fitnessschool.tv gilt bis einschließlich 30.11.2026.