

# LIEBE WORKAUT-FANS,

Das WorkAUT! geht in Österreich in die vierte Runde! Unser Instructor Team überzeugt mit viel Motivation und jeder Menge frischem Input im Jahr 2017 – seid gespannt! Wie gewohnt werdet ihr zu Höchstleistungen angetrieben und neben euch bekannten Konzepten wie M.A.X.® oder Performance Training auch von Bianca und Barbara mit TRX® an euer Limit gebracht! Und außerdem: einen ganzen Tag lang Tōsō X! Hier zeigen wir euch, was das Kampfsport-Fitness-Konzept der IFAA so alles kann! Funktionelles Workout vom Feinsten für Trainer und Trainierende unter dem Motto: Push yourself to the next level!

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER  
[WWW.IFAA.DE](http://WWW.IFAA.DE)



PREISE (pro Person)		
<b>Frühbucher</b>	bis 16.02.2017 >>	79,00 €
<b>Normaltarif</b>	bis 15.03.2017 >>	99,00 €
<b>Spätтарif</b>	ab 16.03.2017 >>	109,00 €

PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)	
Spare 10,00 € pro Person zum aktuellen Tarif!	

**SAMSTAG 18/03/2017**

Einlass 9.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
	<b>TÔSÔ X</b>	<b>WORKOUT</b>	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>
10.00 ▼ 11.00	<b>Peter Werle</b> Rise & Shine – Welcome to Austria	<b>Barbara Spritzendorfer</b> M.A.X.® – Muscle Activity Excellence	<b>Bianca Schuhmacher</b> TRX® meets RIP
11.15 ▼ 12.15	<b>Patrick Schöch</b> Get the Xperience	<b>Bianca Schuhmacher</b> Get the next Step, perfect teach!	<b>Barbara Spritzendorfer</b> Faszientraining
12.30 ▼ 13.30	<b>Peter Werle</b> All about Tōsō X (Seminar: 45 Min)	<b>PAUSE</b>	<b>PAUSE</b>
13.30 ▼ 14.30	<b>Theresa Neumüller</b> Power RoX	<b>Patrick Schöch</b> Performance Trainer: Core & Stabilisation	<b>Barbara Spritzendorfer</b> TRX® – Functional Training Circuit
14.45 ▼ 15.45	<b>Bianca Schuhmacher</b> NEW Combi Xplosion	<b>Theresa Neumüller</b> Functional Body Workout	<b>Patrick Schöch</b> Functional World
16.00 ▼ 17.00	<b>Patrick Schöch</b> LevelX	<b>Barbara Spritzendorfer</b> BODEGA moves - Functional Flow	<b>Bianca Schuhmacher</b> Trigger Point – Wellness für die Muskeln
17.15 ▼ 18.15	<b>Peter Werle</b> SloMoXplosion		

\* Mit Voranmeldung // Änderungen vorbehalten  
Kursbeschreibungen findest du online



**IFAA**  
**WORKAUT**

LINZ (ÖSTERREICH/AUT)

18/03/2017

**PERFORMANCE TRAINER**  
**TÔSÔ X**  
**M.A.X.®**

powered by

**TRX**



# REFERENTEN

## BARBARA SPRITZENDORFER



Barbara verfügt über ein breites Unterrichtsrepertoire und leitet ihr eigenes Studio in Österreich. Sie kann auf eine langjährige Erfahrung als Trainerin und Ausbilderin im Group Fitness Bereich zurück greifen. Spezialgebiete sind funktionelles Training und prae- und postnatales Training. Sie leitet den MamaWORKOUT Stützpunkt in Österreich und ist für die IFAA und Transatlantic Fitness als Ausbilderin tätig.

## BIANCA SCHUHMACHER



Master Instructorin, internationale Presenterin und für ihre energiegeladenen Stunden, ihr Motivationstalent mit viel Power und Kreativität auf der Bühne bekannt. Ausbilderin für Tösö X & M.A.X.® der IFAA, für TRX® GSTC & Rip GRTC und Catslide Deutschland. Erfahrene Personal Trainerin, Ayurveda Masseurin/Therapeutin und Ernährungscoach mit eigener Praxis. 25 Jahre Erfahrung, breites Unterrichtsrepertoire, Schwerpunkte auch Funktional Stretch/Relax & Balance.

## PATRICK SCHÖCH



Patrick ist mehrfach ausgebildeter Trainer und Master Instructor der IFAA mit dem Schwerpunkt funktionelles Training. Er überzeugt mit Kompetenz, Motivationsfähigkeit und Power vor allem in den Bereichen Tösö X, M.A.X.® Functional, Outdoor und Body and Mind.

## PETER WERLE



Peter ist seit 15 Jahren im Bereich Martial Arts Fitness für die IFAA tätig. Er verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz in unseren Bereichen der Aus- und Weiterbildung. Peter ist einer unserer Master Instuktoren für Tösö X. Seine Stärken liegen in seiner Authentizität und seiner Fähigkeit, Wissen weiterzugeben. Seine Begeisterungsfähigkeit auf der Bühne wird auch dich mitreißen.

## THERESA NEUMÜLLER



Theresa ist Betriebswirtin (FH) mit Schwerpunkt Unternehmensführung/-entwicklung und mehrfach ausgebildete Fitnesstrainerin. Sie hat mehrjährige Erfahrung im Group-Fitnessbereich mit Fokus auf Tösö X und funktionelles Training.

# UNSERE AUSBILDUNGSTIPPS

## BODEGA MOVES® BASIC LIZENZ

BODEGA moves® bedeutet eine Kombination aus Vinyasa Power Yoga Elementen und Workoutelementen, die in einen dynamischen Flow strukturiert eingebaut werden.

21. - 23. APRIL 2017

im Sportsunlimited Studio in Neunkirchen (AUT)

429,00 € für IFAA WorkAUT-Teilnehmer (statt 469,00 €)

BODEGA  
moves



## M.A.X.® AUSBILDUNGSTAG

M.A.X.®: Muscle-Activity-Excellence – ist ein kurzes und intensives 30-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Die Übungen werden teilweise unter Einsatz des Hilfsmittels Step ausgeübt.

10. JUNI 2017

im Sports Unlimited, Am Spitz 9, 2620 Neunkirchen (AUT)

149,00 € für IFAA WorkAUT-Teilnehmer (statt 179,00 €)

Anmeldung vor Ort oder unter [akademie@ifaa.de](mailto:akademie@ifaa.de)

### VERANSTALTUNGSORT

Pädagogische Hochschule · Gebäude A · Salesianumweg 3 · 4020 Linz

### HOTELEMPFEHLUNG

Hotelempfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter [hotelsuche.ifaa.com.de](http://hotelsuche.ifaa.com.de).

### DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

- Auf der Veranstaltung erhältst du 10 % Rabatt auf ausgewählte Ausbildungen und Workshops
- Vor Ort erhältst du professionelles Fitness-Equipment zu Kongresspreisen! Nur Barzahlung möglich!
- Bestelle dir Equipment schon jetzt, hole es vor Ort ab und spare die Versandkosten! Klick dich rein unter [www.ifaa-equipment.de](http://www.ifaa-equipment.de)

### Associate Member or certified



### IFAA Premium Partner



### IFAA Partner

