

10-JÄHRIGES JUBILÄUM

IFAA BEST OF

MÖRSCHWIL/ST. GALLEN (CH)

10/06/2017

**TÔSÔ X
FUNCTIONAL WORKOUTS
BODY & MIND**

GRÜEZI,

10 Jahre IFAA Best Of in der Schweiz - wenn das mal nicht ein Grund zum Feiern ist!

Freut euch auf ein abwechslungsreiches Programm und Spitzenreferenten.

Insgesamt acht Stunden Tösö X Power, sowie ein Functional Programm von SOCCACISE® über M.A.X.®, Antara® und Body & Mind Kursen bis hin zu BODEGA, Pilates und Barre Concept. Außerdem kannst du bei Rainer Höhnle ganztägig das Screeningprogramm K.O.R.E. testen. Last but not least wollen wir nach diesem Tag gemeinsam das 10-jährige Jubiläum des Best Of's in einer gemütlicher Runde ausklingen lassen!

Wir freuen uns auf dich
Dein IFAA Team

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER WWW.IFAA.DE



PREISE (pro Person inkl. MwSt.) inkl. Mittagessen

Frühbucher bis 10.05.2017 >> 79,00 € 85,00 CHF

Normaltarif bis 07.06.2017 >> 94,00 € 101,00 CHF

Spätтарif ab 08.06.2017 >> 109,00 € 117,00 CHF

PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)

Spare 5,00 € / 5,00 CHF pro Person zum aktuellen Tarif!

Bei größeren Kursschwankungen (€/CHF) erlaubt sich die IFAA die Umrechnung der Währung zu aktualisieren. Änderungen sind vorbehalten.

SAMSTAG 10/06/2017

Einlass 9.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
	Tösö X	WORKOUT	BODY & MIND
09.45 ▼ 10.45	Patrick Schöch Get your X ready		Stephanie Ludwig Functional & Careful Training „movement“
11.00 ▼ 12.00	Leonardo Picardi One X One	Patrick Schöch M.A.X.® – Train hard but smart	Elisabeth Rohner Antara® Starker Rücken
12.15 ▼ 13.00	PAUSE*	Leonardo Picardi All about Tösö X (Seminar)	PAUSE*
13.15 ▼ 14.15	Peter Werle KombiWor X	Patrick Schöch Tösö X - Let's fight together & get better (Boxhandschuhe mitbringen)	Regina Schulzki BODEGA moves® „balance“
14.30 ▼ 15.30	Christopher Bursch Stay strong with the X	Elisabeth Rohner Antara® Core & more	Rebecca Bachmann Barre Concept – Das Workout an der Ballettstange
15.45 ▼ 16.45	Patrick Schöch The X Factor	Leonardo Picardi SOCCACISE® Fitness - Plyo Fun	Stephanie Ludwig Faszien-Pilates
17.00 ▼ 18.00	Peter Werle X -fun – Das Beste zum Schluss	Christopher Bursch Make the combi eXcellent	Regina Schulzki BODEGA reflow® „deep stretch“
AB 18.15	10 Jahre Best Of St. Gallen – Get together!		

* Salat & Pasta von 12:00 - 14:00 // Änderungen vorbehalten
Kursbeschreibungen findest du online // In Raum 2 & 3: Begrenzte Teilnehmeranzahl

UNSERE REFERENTEN

CHRISTOPHER BURSCHE



Christopher arbeitet als Sport- und Fitnesskaufmann. Er ist ausgebildeter TRX®-Suspension, Aerobic und Step (IFAA) Instruktor und hat ein Diplom als Functional Trainer. Außerdem bringt er eine 10-jährige Group- und Martial Arts Fitnesserfahrung mit. Christopher überzeugt mit seiner Hingabe im Coaching und der Vielfältigkeit in der Fitnessbranche.

ELISABETH ROHNER



Ihre langjährige und vielseitige Erfahrung in der Group-Fitness zeichnen Elisabeths Trainer-Qualitäten aus. Ihre Schwerpunkte liegen bei Antara®, Tösö X und funktionellem Training. Seit einigen Jahren unterstützt sie die star Education, Zürich als Ausbilderin in den Bereichen Antara®, M.A.X.® und BOOST. Antara® ist das Herz und die Seele jeden Trainings – fundiert, gesund und schön.

LEONARDO PICARDI



Leonardo ist Dipl.-Betriebswirt mit Schwerpunkt Sportmarketing und Inhaber einer Sportagentur. Er ist mehrfach ausgebildeter (Group-)Fitness- und Personal Trainer und hat jahrelange Kampfsporterfahrung. Leo ist Erfinder des Fitness- und Athletik-Konzepts SOCCACISE® und Tösö X Senior Master Referent. Seinen speziellen Unterrichtstil bezeichnet er als „Fitnessstainment“.

PATRICK SCHÖCH



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

PETER WERLE



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

REBECCA BACHMANN



Rebecca ist barre concept Mastertrainerin, Tanzagogein, Faszien Fitness- und Ernährungstrainerin. Die diplomierte Primarlehrerin und zweifache Mutter ist seit 2017 bei der IFAA als Ausbilderin tätig. Als Inhaberin des Tanz- und Bewegungsstudios Vitality Dance in Brugg teilt sie mit vielen Menschen aus verschiedenen Altersgruppen ihre Leidenschaft für die Bewegung und den Tanz. Ihr Motto: Let's feel the rhythm! Let's have fun!

REGINA SCHULZKI



Regina unterrichtet voller Leidenschaft Kurse – vom klassischen Bauch-Beine-Po bis hin zu Hatha Yoga. Ursprünglich Fitnessanimateurin in Clubhotels bildete sie sich weiter als Fitness- und Gesundheitscoach bis hin zur Personal Trainerin. Heute lebt und arbeitet sie in der Schweiz und genießt einen Mix aus Outdoorfitness in den Bergen, Body-Workout und Yoga in verschiedenen Studios. Als Referentin für die IFAA trainiert sie Bodega moves® und Bodega reflow®.

STEPHANIE LUDWIG



Stephanie wurde in Thüringen geboren. Schon seit ihrer Kindheit begleiten sie Sport und Bewegung. Als aktive Geräteturnerin sammelte sie Erfahrungen im Vereins- und Leistungssport. Seit 16 Jahren unterrichtet Stephanie mit viel Freude und Motivation verschiedene Group-Fitness Formate und hat sich in den letzten Jahren auf Pilates, Faszien- und funktionelles Training spezialisiert. Sie liebt es Menschen für Gesundheit, Fitness und Sport zu begeistern.

UNSERE AUSBILDUNGSTIPPS

BODEGA MOVES® BASIC LIZENZ

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.

01.-03. DEZEMBER 2017

Region Zürich (Schweiz) mit Regina Schulzki

Für Teilnehmer des IFAA Best Of **429,00 €** statt 469,00 €

BODEGA
by the body

Success?
It depends on you!

360° COACH WORKSHOP

Als Tösö X Trainer sollte man nicht nur körperlich fit sein, sondern auch Marketingspezialist, Psychologe/Soziologe, Unternehmer, Kommunikator, Motivationscoach, Entertainer, Eventmanager und nicht zuletzt „Mensch“. Du optimierst hier dein eigenes Coaching und deine Selbstvermarktung und wirst für verschiedene Themen sensibilisiert.

4. NOVEMBER 2017

Birsfelden (Schweiz) mit Leo Picardi

für Teilnehmer des Best Of **149,00 €** statt 169,00 €

Anmeldung vor Ort oder unter akademie@ifaa.de

VERANSTALTUNGSORT

Sporthalle Seeblick · Horchentalstraße 8 · 9402 Mörschwil/Schweiz

HOTELEMPFEHLUNG

Hotелеmpfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter hotelsuche.ifaa.com.de



DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

- Vor Ort erhältst du exklusiv die neuen Tösö X Bandagen zu Kongresspreisen – nur Barzahlung möglich.
- Bestelle dein Fitnessequipment schon jetzt, hole es vor Ort ab und spare die Versandkosten! Klick dich rein unter www.ifaa-equipment.de
- Auf der Veranstaltung erhältst du 10 % Rabatt auf ausgewählte Ausbildungen und Workshops!

Associate Member or certified



IFAA Premium Partner



IFAA Partner

