




ATHLETIC TRAINING DAY

SONNTAG 24/04/2016

(Einlass ab 8.00 Uhr)

	RAUM 2	RAUM 6	ZUSATZ-ANGEBOTE	RAUM 7	RAUM 8	RAUM 9	RAUM 10	RAUM 11	RAUM 12
	IMPROVE YOUR STYLE OF TRAINING & TEACHING				THEORIE		THEORIE	OUTDOOR	IFAA ATHLETIC AREA
09.00	Rebecca Barthel SOCCACISE® Core Workout - The secret of push & plank	Steffen Conrad hit & movement FACTS Perfekt vorbe- reiten, effektiv trainieren	IFAA TAPING Tape und informieren am IFAA Taping- Stand ganztägig möglich!	Martin Jost Selbstbehaup- tung vs. Selbst- verteidigung	Peter Schiller TRX® & Dynamax - Das Functional- Athletic Training	Rainer Höhnle Leistungs- optimierung durch Sporttaping	Haki Kadria Das Schulterge- lenk – Ein zen- trales Gelenk im Training: So bleibt es stabil	Lucas Käser IFAA Calisthenic Moves - Spirit of the movement	Partner wie TOGU, Suples und Deuser präsentieren dir verschiedene Konzepte unter dem Motto: „TRAINIEREN WIE OLYMPIA- ATHLETEN“  U.a. mit IVAN IVANOV, ALEX LEIPOLD, FERI BOGDAN, FRANCO DE LEONARDIS, LUCAS KÄSER uvm.
10.00	Steffen Conrad Performance Trainer - Functional Small Group Training	Ivan Ivanov Bulgarian Bag - Beast Mode		Jutta Schuhn Programing for Functional Small Group Workouts Theorie & Praxis	Franco de Leonardis Gym Athletic - Suples Circuit Kraft & Ausdauer	Stephan Müller Im Sport zu den BESTEN gehören mit optimalen Ernährungstipps	Dr. Arno Schimpf Selbstaktivie- rung & Motivation	Christoph Walter SOCCACISE® Athletic – Training mit Bungees	
11.40	11.40-12.10 Feri Bogdan 3DX BAG Athletic Performance 12.10-12.40 Jutta Schuhn 125 Core	Heidrun Link GEHIRN AN – STRESS AUS: Wie du den Muskel „Ge- hirn“ trainierst		Eileen Gallasch Kettlebell im Personal Training richtig vermitteln	Gregor Schregle Olympic Lifting - Clean - Schnellkraft entwickeln	Haki Kadria Laktatmessung - Die Basis für Trainingserfolg im PT	Dr. John Brazier K.O.R.E. - Organs for life, health and fitness!	Rebecca Barthel SOCCACISE® Speed Performance	
12.40	PAUSE			PAUSE		PAUSE		PAUSE	

13.30	Franco de Leonardis Suples H.I.R.T.S. High Intensity Rope Training	Ivan Ivanov Fitball - Improve your Motor Skills	KORE. PERFORMANCE SYSTEM K.O.R.E. Analyse ganztägig möglich! Teste das neuromuskuläre Screening- verfahren! First come first serve! Vorankmeldung unter www.ifaa.de/fachkongresse	Lucas Käser IFAA Calisthenic Moves - Muscle Up	Christoph Walter SOCCACISE® FRoM-Ball	Veronika Pfeffer Faszinierende Welt der Faszien	Eberhard Schlömmer Modernes Session & Pro- gramm Design im Functional Training	Peter Schiller Personal Training OUTDOOR - Welche Möglichkeiten dir ohne Studio zur Verfügung stehen	14.50-15.50 SPECIAL Vortrag von Welt- und Europameister im Ringen: Alexander Leipold zu seinem Buch „Wer nicht kämpft hat schon verloren“  
14.50	Eberhard Schlömmer The Big 5 - Top 5 Übungen im Functional Training	Arne Derricks Gymstick Core 3D		Steffen Conrad Warum können manche Men- schen manche Übungen nicht? Lösungsansätze	Gregor Schregle Olympic Lifting - Snatch - Explosivität und Flexibilität an der Langhantel	Rebecca Barthel If you don't eat according to your goals, don't expect to reach them	Stephan Müller Erfolgreich im Personal Fitness Training	Haki Kadria Lauftechnik- training	
16.10	Veronika Pfeffer Faszientraining und Mobilizer	Nadja Koller MOTR™ Rotationen in Alltag und Sport		Eileen Gallasch Kettlebell Training zur Leistungs- steigerung	Peter Schiller TRX® & Dynamax - Das Functional- Athletic Training	Christoph Walter Plyometrisches Training im Athletiktraining	Klaus Gruber „Sitzen ist das neue Rauchen“ - Alltagsaktivi- tät im Personal Training	Franco de Leonardis Combat Drills - Kondition und Koordination	
17.30	17.30-18.00 Feri Bogdan 3DX BAG Athletic Performance 18.00-18.30 Steffen Conrad 125 hit	Arne Derricks CLX AthletiX		Lucas Käser IFAA Calisthenic Moves - Basic Full Bodyweight	Jutta Schuhn Plyometric Training & Workouts - Methodik & Erfolg	Stephan Müller Ernährungs- tipps für flexible Faszien	Dr. John Brazier Preparing for success: Faster, stronger, fitter!	OUTDOOR- BEKLEIDUNG- & SCHUHE NEEDED!! Authentisches Personal Training findet hier im Outdoorbereich statt!	
18.30	PAUSE		PAUSE		PAUSE		PAUSE		

REFERENTEN GROUP FITNESS

 ANASTASIA ALEXANDRID Internationale TOP Presenterin	 CYRILL LÜTHI Entwickler von M.A.X.®	 JUTTA SCHUHN DIE Top Expertin für Group Fitness & PT Coaching	 PER MARKUSEN Internationaler TOP-Präsentator
 ANNABELLE NEUDAM Gründerin von THE GROOVE HOUSE	 DOMINIKA TOPPMÖLLER Sonnenschein und Energie- bündel	 KARO WAGNER Inhaberin der VINYASA Yoga Akademie	 PETER WERLE Tösö X Senior Master-Referent
 ANETTE ALVAREDO Eine der gefragtesten Pilates- Ausbilderinnen	 ELISA STERI LUNZER & OLIVER RADIG Unschlagbar kreativesTeam	 LEONARDO PICARDI Tösö X Senior Master-Referent & Erfinder von SOCCACISE®	 PETRA HAVELKOVA Für ihre positive Ausstrahlung und offenes Herz bekannt
 ANNETTE GLOSS Seit über 15 Jahren Ausbil- derin und Expertin der IFAA	 FABIAN ALLMACHER Experte für funktionelles Training	 MARCEL KUHN Finalist des Newcomer-Events „WANTED 2013“	 RAINER HÖHNLE Physiotherapeut mit Zusatz TCM
 BARBARA SPRITZENDORFER Offizielle Repräsentantin der IFAA Österreich	 JANINE BERGER & SUSANNE HEPS Trainer- & Referentinnen für ARTZT	 MARIA STUMBECK Choreographiert Tanz- & Fern- sehschows in Copenhagen	 SEBASTIAN PIATEK Einer der beliebtesten interna- tionalen Presenter
 BIANCA SCHUHMACHER Tösö X Senior Master- Referentin & internationale Präsentin	 JANNIE LINDEQUE Internationaler Ausbilder & Präsentator	 MATHIAS NAUJOCKS Internationaler Presenter & Ausbilder der IFAA	 STEPHANIE REBENTISCH Group Fitness Trainerin & Tösö x Junior Master Instructor
 CHRISTIANE GLOCK Sportwissenschaftlerin M.A.	 JOSE MARTINEZ Internationaler TOP Presenter & Reebok Master Trainer	 OLGA STEFANOWICZ Ausbilderin Group Fitness für IFAA Polen	 VERA BAYH Langjährige Indoor Cyclerin

REFERENTEN ATHLETIC TRAINING DAY

 ALEXANDER LEIPOLD Europa- und Weltmeister im Ringen	 FERI BOGDAN Athletic Trainer des Olympischen Sportbundes	 DR. JOHN BRAZIER Dr. der chinesischen Medizin & Erfinder des K.O.R.E. Performance System	 PETER SCHILLER / Personal Trainer & Ausbilder für TRX® und die IFAA
 ARNE DERRICKS Fitnessmanager und Personal Trainer	 FRANCO DE LEONARDIS 2-facher Europameister im Grappling (UGC)	 JUTTA SCHUHN DIE Top Expertin für Group Fitness & PT Coaching	 RAINER HÖHNLE Physiotherapeut mit Zusatz- ausbildung TCM
 DR. ARNO SCHIMPF Mentalcoach von Olympia-Athleten	 GREGOR SCHREGLE Deutschlands erfolgreichster CrossFitter	 KLAUS GRUBER Personal Trainer & Ausbilder für POLAR	 REBECCA BARTHEL Miss Hercules Olympia & Weltmeisterin Miss Body Fitness
 CHRISTOPHER WALTER Experte im Athletictaining	 HAKI KADRIA / HEIDRUN LINK Sportlicher Leiter der Unter- nehmensgruppe Pfitzenmeier	 LUCAS KÄSER Winner of „I muscle up“ Battle Florida	 STEFFEN CONRAD Diplom Sportökonom
 EBERHARD SCHLÖMMER Gehört zu den anerkanntesten deutschen Experten im Functional Training	 IVAN IVANOV Konzeptentwicklerin LINK MOVES® Gehirnfittnesstraining	 MARTIN JOST Beschäftigt sich auch haupt- beruflich mit der Thematik Selbstbehauptung	 STEPHAN MÜLLER Weltweit erster Buchautor über das Thema „Ernährung für die Faszien“
 EILEEN GALLASCH Kettlebell-Masterinstructorin für Perform Better	 NADJA KOLLER Trainer der US Nationalmann- schaft im Wrestling	 VERONIKA PFEFFER Sportwissenschaftlerin und Expertin für Fasziales Training	

Ausführliche Referentenbeschreibung auf www.ifaa.de



VERANSTALTUNGSORT

Institut für Sport und Sportwissenschaften / Pädagogische Hochschule
Olympiastützpunkt Rhein-Neckar
Im Neuenheimerfeld 700-720 · 69120 Heidelberg

HOTELEMPFEHLUNG

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



DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

IFAA Equipment Lagerausverkauf – alles muss raus !!! Gebäude 720
IFAA Equipment WORKOUT Orange Serie – die MUST-HAVES in den strahlenden
IFAA-Farben – Gebäude 700.
Wir freuen uns auf Euch! Euer IFAA-Equipment Team

IFAA ist offizielles Mitglied folgender Verbände und fördert Fitness weltweit



IFAA Premium Partner



IFAA Partner



IFAA GmbH · Essener Straße 12 · D-68723 Schwetzingen
Fon: +49 (0) 6202.2751-14 · Fax: +49 (0) 6202.2751-15 · E-Mail: kongresse@ifaa.de
www.ifaa.de · www.ifaa-equipment.de



NEU
Verschiedene
Thementage

IFAA FRÜHJAHRES-KONGRESS

HEIDELBERG

23&24/04/2016

// SAMSTAG & SONNTAG
GROUP FITNESS DAY
// SONNTAG
ATHLETIC TRAINING DAY

LIEBE TRAINER & FITNESSBEGEISTERTE,

DER Frühjahreskongress der Fitnessbranche steht für Innovationen und gibt jedes Jahr Einblicke in neue Trends und optimierte Konzepte seit 32 Jahren!

// GROUP FITNESS

Am Samstag auf dem „Group Fitness Day“ kann sich jeder in seinen Lieblingskonzepten – getreu dem Motto „Move, Groove & Fun“ – wiederfinden. Aber auch echte Exoten, News und Trends, die sich bis dato noch in keine Schublade stecken lassen, sind zu finden! Im Team zum Ergebnis – das ist der Kern, das bringt den Spaß und das leben wir an diesem Tag gemeinsam voll aus! Am Sonntag bieten wir euch zusätzlich weitere Kurse und Workshops aus verschiedenen Bereichen, sodass Group Fitness Fans auch an diesem Tag nicht zu kurz kommen und zwei Tage Vollgas geben können.

Samstag 23.04.2016 ab 109,00 €

Sonntag 24.04.2016 ab 79,00 €

Zusammen ergeben diese beiden Tage die Grundlage für eine erfolgreiche Saison, du optimierst dein eigenes Workout oder erweiterst noch einmal deinen Unterricht und deinen Horizont. Ein genauer Blick in den gesamten Kursplan lohnt sich auf alle Fälle!

Ein Kongress – zwei zielgerichtete Tage – alles, was dich weiter bringt!

Wir freuen uns auf dich,
Dein IFAA Team

**ANMELDUNG, PREISE UND INFORMATIONEN
UNTER IFAA-KONGRESS.DE**



// ATHLETIC TRAINING

Fitness Trainer, Functional Trainer, Personal Trainer, Athletic Trainer, Performance Trainer und alle Fitnessbegeisterten! Erlebe auf dem Athletic Training Day einen der vielfältigsten und besten Kongresse seiner Art!

„Improve your style of teaching & training!“

Sonntag 24.04.2016 ab 124,00 €

KOMBITICKET (2 TAGE)

Samstag & Sonntag 23. & 24.04.2016 ab 169,00 €

TARIF INFORMATION

Frühbucher	bis 13.03.2016
Normaltarif	bis 12.04.2016
Spätтарif	ab 13.04.2016

Spare ab einer 6er Gruppe 10,00 € pro Person zum aktuellen Tarif.
Mittagsbuffet pro Tag 8,00 €

Alle Preise inkl. MwSt.

GROUP FITNESS DAY 1 SAMSTAG 23/04/2016

(Einlass ab 8.00 Uhr)

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	RAUM 4	RAUM 5	ZUSATZ-ANGEBOTE	RAUM 6	RAUM 7	RAUM 8	RAUM 9	RAUM 10
🕒	AEROBIC	STEP	DANCE	Tōsō X	BODY & MIND	K.O.R.E. & TAPING	FUNKTIONELLES WORKOUT	FUNKTIONELLES WORKOUT	FUNKTIONELLES WORKOUT	THEORIE	THEORIE
09.00 ▼ 10.00	Schweppy Aerobic Back to basic	Sebastian Piatek & Marcel Kuhn Step Fun	Maria Stumbeck Jazylicious	Bianca Schuhmacher Xplosion - It's all about „open mind“	Karo Wagner Faszien Yoga	Tapen und informieren am IFAA Taping-Stand ganztägig möglich	Jannie Lindeque Total Body Conditioning	Jutta Schuhn Bodyweight Toning	Mathias Naujocks & Dominika Toppmöller Funktionelles 3D Rückentraining		
10.20 ▼ 11.20	Per Markussen Ice Ice Baby	Oliver Radig & Elisa Steri Lunzer Step „level2level“	Olga Stefanowicz HIP HOP	Peter Werle KompleX aber simpel	Steffi Rohr BODEGA moves®	Rainer Höhne Interaktiver Vortrag am Taping-Stand	Barbara Spritzendorfer Functional BBP	Fabian Allmacher BAX® Endurance	Christiane Reiter movementFACTS	Rebecca Barthel Erfolge und Zielerreichung in der Fitness Ernährung	Anette Alvaredo Myofaszial mit Rückenbeschwerden umgehen
11.40 ▼ 12.40	Janine Brinkers KAPOW®	Cyrill Lüthi & Stephanie Rebentisch M.A.X.® Muscle Activy Excellence	Jose Martinez JM Moves	Junior Master Referenten-Team GENERATION X	Anette Alvaredo Pilates Power Flow	IFAA TAPING	Jutta Schuhn Bandattack - Mini- & Superband Workout	Annette Gloss POWER DUMBELL® HIIT	Coach Leo & Team SOCCACISE® Fitness Feel the Spirit	Christina Arnold Kinderfitness als Zusatzangebot im Studio? Chancen und Risiken	Simone Gredel SUPERFOODS: Was bringen uns Goji-Beere, Chia, Kokosfett & Co.?
PAUSE						PAUSE					
13.30 ▼ 14.30	Jasmin Mechler WORLD JUMPING Dance	Per Markussen P Step Vol. 1	Schweppy 4 STREATZ®	Leo Picardi Rock the X	Christina Arnold Zen Thai Nuad Feel good	K.O.R.E. Analyse ganztägig möglich! Voranmeldung unter www.ifaa.de/fachkongresse	Susanne Heps & Janine Berger Gymstick™ Muscle	Jannie Lindeque Bodyshape mit Kurzhanteln	Barbara Spritzendorfer Functional Bodyshape	Jutta Schuhn Functional Training & Group Fitness - vorbereitet & erfolgreich sein	Christiane Glock Beweglichkeit - Funktionelle Möglichkeiten der Mobilisation
14.50 ▼ 15.50	Jose Martinez Latino Dance	Sebastian Piatek Step Party	Sancho Rock the House Y'all	Rebecca Barthel Where HEROES are made with the X	Christiane Reiter PILATES for Group Fitness	Interaktiver Vortrag am K.O.R.E. Stand	Steffen Conrad FACTS All in One	Christiane Glock Funktionelle Übungen für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung	Mathias Naujocks SPEEDBALL SM Fitness Metablast & Core	Klaus Gruber Functional Training – Effektiv & intensiv: Schnell aber richtig!	Peter Werle Das ist Tōsō X - Was ist dein X?
16.10 ▼ 17.10	Marcel Kuhn MK Aerodance	Jose Martinez & Per Markussen 2 Friends – One great Step Class	Maria Stumbeck JaZZDance	Christina Arnold Step to your X	Karo Wagner Mental Yin Yoga deep relax	KORE PERFORMANCE SYSTEM	Bianca Schuhmacher catslide™ Intensive core body challenge	Jannie Lindeque deepWORK®	Rebecca Barthel SOCCACISE® Athletic: BEcome an Athlete	Christiane Glock Mit Qigong in der Balance – Mehr Leistungsfähigkeit durch innere Gelassenheit	Simone Gredel Vegan und Muskelaufbau - kann das funktionieren? Was sind die Voraussetzungen?
17.30 ▼ 18.30	Fabian Allmacher bodyART® - Medical			TEAM of the Day THE FINAL X COUNTDOWN					Christiane Reiter fascialFACTS - Stretch & Entspannung	NEUE KONZEPTIDEEN? IFAA-ONLINE.DE	



GROUP FITNESS DAY 2 SONNTAG 24/04/2016

(Einlass ab 8.00 Uhr)

	RAUM 1	RAUM 3	RAUM 4	RAUM 5	RAUM 6
🕒	AEROBIC & STEP	AEROBIC & DANCE	Tōsō X	BODY & MIND	CYCLING
09.00 ▼ 10.00	Per Markussen P STEP Vol. 2	Maria Stumbeck MOST Dance Workout	Bianca Schuhmacher Tōsō X Workshop: Tools-Challenge	Stefanie Rohr BODEGA reflow®	Reiner Fuchs Start your engine! Ankommen, wach werden und gut fühlen. Endurance
10.20 ▼ 11.20	Sebastian Piatek Step & Style	Olga & Sancho Hip Hop L.A.-Style		Tina Albrecht VINYASA Yoga - Open your heart	Vera Bayh Gran Canaria Memories
11.40 ▼ 12.40	WORLD JUMPING Team Jump & Fun	Per Markussen & Anastasia Alexandridi DanceAero Spirit BLACK & WHITE	Leo Picardi & Peter Werle Tōsō X Infotainment Session: All about Tōsō X	Petra Havelkova DAYO - Dance Yoga	Martin Timmermann „Halbe Sachen“ – 3 x mal eine halbe Intensity Pyramide, die es in sich hat. Your Choice!
PAUSE			PAUSE		
13.30 ▼ 14.30	Sebastian Piatek Aero Dance Party	Annabelle Neudam THEGROOVE by Misty Tripoli™ - Dance your HEART out		Christina Arnold Zen Thai Nuad Release	Reiner Fuchs Energy and relax. Endurance – Interval criss-cross
14.50 ▼ 15.50	Anastasia Alexandridi STEP El GreKo	Schweppy 4STREATZ® special edition	Jude Lee Tōsō X Workshop: Technik, Pratzentraining, Drilling & More	Anette Alvaredo Faszien Pilates	Vera Bayh Beat the Beast for the best
16.10 ▼ 17.10	Marcel Kuhn Step Back to Basic	Sancho HIP HOP		Karo Wagner VINYASA meets Mental Yin Yoga	Martin Timmermann Passo Dello Stelvio - Stifser Joch; 48 - the Magic Number
17.30 ▼ 18.30	Anastasia Alexandridi STEP-TACULAR			Anette Alvaredo Relax & Release	



Änderung vorbehalten