

# LIEBE IFAA- UND PILATES-FREUNDE,

wir freuen uns die Pilates Community zu einem abwechslungsreichen und spannenden Tag in neuer Location begrüßen zu dürfen! Dank großartigem Wohlfühlfaktor im Pfitzenmeier Premium Plus Resort in Karlsruhe steht einem kraftspendenden Tag nichts mehr im Wege.

Weiterbildung, die Spaß macht und gut tut!

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



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

**Frühbucher** bis 21.02.2018 >> 99,00 €

**Normaltarif** ab 22.02.2018 >> 119,00 €

**PREIS** (Gruppentarif ab 6 Personen)

Spare 5,00 € pro Person zum aktuellen Tarif!

# PILATES CONFERENCE

**KARLSRUHE**

**03/03/2018**

// **VERSCHIEDENE PILATES STILE**

// **PILATES MEETS TONE ME UP**

// **NIM®** (NATURAL INTELLIGENT MOVEMENT)

// **UVM.**

# SAMSTAG // 03/03/2018

Einlass 8.30 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3	
				
09.30 ▼ 10.45	<b>Christiane Figura</b> NIM® - Natural Intelligent Movement	<b>Anette Alvaredo</b> TONE ME UP meets Pilates	<b>Dagmar Mathis-Wiebe</b> Pilates Pulses mit den Spiky Domes	
11.00 ▼ 12.15	<b>Christiane Reiter</b> Pilates zum Wohlfühlen – Sensitivität & Propriozeption	<b>Claudia Müller-Braun</b> BALLance meets Pilates – Unterer Rücken & Hüfte	<b>Anette Alvaredo</b> Pilates suspension	
12.30 ▼ 13.30	<b>PAUSE</b>	<b>Christiane Reiter</b> Vortrag: Die Lumbalfazie und das Powerhouse	<b>PAUSE</b>	
13.45 ▼ 15.00	<b>Christiane Figura</b> NIM® Transitions – Die Kunst der fließenden Übergänge	<b>Nina Metternich</b> Oov – Dynamische Stabilisation	<b>Christiane Glock</b> Qigong – Sanfte chinesische Bewegungsform	
15.15 ▼ 16.30	<b>Christiane Reiter</b> K.O.R.E.® Stretch & Mobility – Schnell & effektiv schmerzfrei	<b>Anette Alvaredo</b> Pilates Pur – Creative flow 2018	<b>Dagmar Mathis-Wiebe</b> Post Natal – Pilates Marwork mit den Toning Balls	
16.45 ▼ 18.00	<b>Nina Metternich</b> SpineFit – Akkupressur, Therapie & Training	<b>Christiane Glock</b> Funktionelles Training für Rücken & Bauch	<b>Claudia Müller-Braun</b> BALLance meets Pilates – Schulter & Nacken	

Änderungen vorbehalten



Weitere Infos unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

# KURSBESCHREIBUNG

## ANETTE ALVAREDO

### Pilates meets TONE ME UP

Von Jürgen Neudeck und Holger Nietsche entwickelt will das ToneMeUP Programm die Wahrnehmung für Haltung und Körperspannung optimieren. Dieser Fokus deckt sich eins zu eins mit dem der Pilates Methode und so zeigt Anette mit dieser kreativen Stunde ihre Begeisterung für das ToneMeUP Band und dessen vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Erspüre selbst, wie es deine Haltung verändert.

### Pilates suspension

Kraftvoller und herausfordernder hast du Stütz- und Halteübungen noch nie durchgeführt: Du kombinierst das moderne Suspension-Training mit den klassischen Übungen aus dem Pilates-Konzept. Das Ergebnis ist ein intensives Training der Tiefenmuskulatur. Mit Hilfe der „Schlaufe“ bringst du die Rumpfstabilität auf ein neues Level und sicherst dir hochwertiges Wissen für Haltungen und Bewegungen an den Schlingen – basierend auf der Pilates-Methode.

### Pilates Pur – Creative flow 2018

Eine Stunde für eingefleischte Pilates-Liebhaber. Dynamisch und fließend, mit kreativen und spiralförmigen Variationen, harmonischen Übergängen und viel Raum zum Spüren, Wahrnehmen ... und schwitzen! Let it flow!

## CHRISTIANE REITER

### Pilates zum Wohlfühlen – Sensitivität & Propriozeption

„Um die Körperwahrnehmung zu verbessern, darf nicht der Reiz, sondern muss die Sensibilität gesteigert werden. Die Sensibilität steigert sich, indem der Reiz verringert wird.“ Dieses Zitat von Moshe Feldenkrais begleitet mich schon seit vielen Jahren und spiegelt sich in all meinen Stunden wieder. Der Lern- und Trainingserfolg ist schneller, wenn Bewegungsmuster nicht zu komplex vermittelt werden und die Intensität moderat bleibt.

### Vortrag: Die Lumbalfazie und das Powerhouse (60 min)

Die Fascia Thoracolumbalis und das Powerhouse – wie funktioniert dieser Mechanismus? Welche Beckenposition unterstützt die Funktion der Lumbalfazie, welche Muskeln nehmen Einfluss auf sie? Was bedeutet dies konkret für unser Training?

### K.O.R.E.® Stretch & Mobility – Schnell & effektiv schmerzfrei

Dass Faszien dafür verantwortlich sind, wenn unsere Gelenke und der Rücken schmerzen, hat die Wissenschaft in den letzten Jahren ausführlich erforscht. Und auch die Kraftentwicklung der Muskeln in Bewegungen hängt von gesunden, elastischen Faszien ab. Profitiere vom uralten östlichen Wissen über das fasziale System und erfahre, wie über Akupressurpunkte und Meridian-Stretch sofort ein Faszien- und Muskelrelease erfolgt. Die Beweglichkeit ist unmittelbar besser, Schmerzen werden spürbar nachlassen. Die Performance ist deutlich verbessert.

## CHRISTIANE FIGURA

### NIM® – Natural Intelligent Movement

NIM® steht für die systematische Wiedergewinnung unseres natürlichen Bewegungsspektrums, wie es unserer frühkindlichen Motorik entspricht. Dabei bedienen wir uns der Pilatesmethode, der Spiraldynamik und der Faszienswissenschaft als Werkzeuge für die korrekte strukturelle Ausrichtung, einer klaren Didaktik sowie einer optimalen Bewegungsauswahl im Flow. Das Trainingsziel: Ein kraftvoller, elastisch federnder, energiegeladener Körper. Lass dich spürbar begeistern!

### NIM® Transitions – Die Kunst der fließenden Übergänge

Damit du im Flow geschmeidig von einer Übung in die nächste gleiten kannst, bieten dir Transitions nicht nur eine perfekte Überleitung, sondern sie können auch eine optimale Trainingsergänzung und eine zusätzliche körperliche Herausforderung sein. Davon profitierst du neben dem NIM® Training auch bei allen anderen Bodyweight Workouts und bringst ganz spielerisch frischen Wind in deine Choroos.

## DAGMAR MATHIS-WIEBE

### Pilates Pulses mit den Spiky Domes

Ein herausforderndes Training mit den Spiky Domes für mehr Rumpfkraft, Flexibilität und Koordination. „Pulses“ sind pulsierende Minibewegungen, die mit einer Stakato-Ausatmung ausgeführt werden. Die Tiefenmuskeln im Bereich von Bauch und unterer Rücken werden somit noch mehr gefördert, der Kraftgürtel um die Körpermitte kann noch intensiver aufgebaut werden und die Faszien werden sanft massiert.

### Post Natal – Pilates Matwork mit den Toning Balls

Die Zeit nach der Schwangerschaft sollte keine reine Schonzeit sein. Jetzt heißt es, den Körper wieder fit zu machen und zurück zur alten Form zu bringen. Pilates mit der leichten Variante der Toning Balls (450 g) unterstützt die Rückbildung auf sanfte und effektive Weise, strafft das Bindegewebe und verleiht der Figur die gewünschte Form. Dabei ist kein Vollgas nötig!

## NINA METTERNICH

### Oov – Dynamische Stabilisation

Erfahre in diesem Workshop mehr über das neue Kleingerät, welches entwickelt wurde, um spontane und natürliche Bewegungen zu provozieren. Es trainiert die Wirbelsäule funktionell in die Länge. Es entstehen neue effektiv, funktionelle Bewegungsketten. Es eröffnet sowohl im Fitnesstraining, als auch in der Therapie neue Möglichkeiten der muskulären Ansteuerung.

### SpineFit – Die einzigartige Verbindung von Akkupressur, Therapie & Training

Durch die spezielle Anzahl und Anordnung der Bälle und durch deren spezifisches Gewicht und präzisen Härtegrad ist ein therapeutisches Tool entstanden, das über die Stimulation wichtiger Akkupressurpunkte entlang der Wirbelsäule wirkt und so Strukturen wieder in Balance bringt. Ganz nebenbei werden Facettengelenke geöffnet und fasziale Verklebungen gelöst. Das Ergebnis: Der Spinefit als wirkungsvolles Instrument bei der Behandlung von Rückenschmerzen, Verspannungen und Dysfunktionen der Wirbelsäule.

## CHRISTIANE GLOCK

### Funktionelles Training für Rücken & Bauch

In diesem Workshop wirst du die schier unendlichen Kombinationsmöglichkeiten aus alt bewährten und neuen funktionellen Übungen für deine Rücken- und Bauchmuskulatur entdecken und entwickeln können.

### Qigong – Sanfte chinesische Bewegungsform

Traditionelle chinesische Heilgymnastik, Atemübungen und Meditation aktivieren die Selbstheilungskräfte und führen zu Gesundheit, Gelassenheit, Entspannung und innerer Ruhe. Nach der TCM gibt es ein Leitbahnsystem mit auffallend ähnlichem Verlauf wie das Faszien-System im Körper, durch das die Energie – das Qi – frei fließen soll. Durch sanfte, langsam ausgeführte Bewegungen können diese Energieleitbahnen geöffnet, Verklebungen in den Faszien und Blockaden gelöst und Yin & Yang in Balance gebracht werden.

## CLAUDIA MÜLLER-BRAUN

Die Pilates- und die „BALLance Dr. Tanja Kühne“-Methode schaffen gemeinsam ein völlig neues Lebensgefühl.

### BALLance meets Pilates – Unterer Rücken & Hüfte

Nach dem regelmäßigen Training wird die Haltung aufrechter, die Muskeln definierter und die Bewegungen geschmeidiger. Ein Training, das Körper und Geist verändert.

### BALLance meets Pilates – Schulter & Nacken

Der massageähnliche Druck der „BALLance“-Bälle schafft eine spürbare Lockerung der Rücken- und Hüftmuskulatur. Er wirkt ausgleichend auf unsere Muskulatur. Die „BALLance“-Methode bringt unsere Wirbelsäule zum Schmunzeln.

# UNSERE REFERENTEN

## ANETTE ALVAREDO



Die Physiotherapeutin blickt auf eine langjährige europaweite Erfahrung als Referentin und Ausbilderin zurück. Mit über 160.000 verkauften Pilates-DVDs gehört Anette zu Deutschlands bekanntesten Pilates-Instruktoren und begeistert die Teilnehmer ihrer Kurse mit ihrem ganz persönlichen, charismatischen „Flow“. Ihr innovatives Faszien-Konzept hat sie exklusiv für die IFAA entwickelt.

## CHRISTIANE REITER



Christiane ist staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin und eine der bedeutendsten Ausbildungspersonlichkeiten Deutschlands. Über mehr als zwei Jahrzehnte hat sie die Entwicklung der Aerobic- und Fitnessszene maßgeblich mitgestaltet. Dafür heimste sie unzählige Auszeichnungen ein und sorgte mit ihren innovativen Programmen für Furore.

## CHRISTIANE FIGURA



Christiane absolvierte zahlreiche Ausbildungen, u.a. im klassischen Tanz, Pilates Bodymotion, Rehasport, Prävention, Fascial Fitness und Functional Training sowie unzählige Fortbildungen. Außerdem hat sie langjährige Erfahrungen im Groupfitness und Personaltraining im eigenen Studio und Outdoorparcours gesammelt. Seit Jahren beglückt sie ihre vielfältigen Teilnehmer auf Seminaren, Workshops, Conventions, Reisen und im regelmäßigen Unterricht mit immer neuen und intensiven Bewegungserfahrungen. Angereichert mit viel Energie und einer Portion Kreativität hat sie daraus im letzten Jahr ein neues und einzigartiges Bewegungskonzept entwickelt: NIM!®

## DAGMAR MATHIS-WIEBE



Dagmar Mathis-Wiebe ist Inhaberin des vom Deutschen Pilates Verbands anerkannten Ausbildungsinstituts „keep in motion PILATES“. Sie ist seit vielen Jahren Pilates Trainerin mit Leib und Seele und betreibt seit sechs Jahren ein Pilates Studio in München.

## NINA METTERNICH



Nina ist Osteopathin, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Pilatesausbilderin bei Polestar. Seit 4 Jahren leitet Nina eine eigene Praxis für Osteopathie und Pilates und ist seit 2001 Referentin für Pilates im Leistungssport, in der Physiotherapie, sowie in der Rückbildung. Sie ist Autorin mehrerer DVDs und Workshops.

## CHRISTIANE GLOCK



Sie ist Sportwissenschaftlerin M.A. und unterstützt die IFAA seit 1994 als Referentin u.a. für Fitness-Trainer Grundlagen Ausbildung, Fitness-Trainer B-Lizenz und im Bereich Medical. Christiane ist Autorin diverser Bücher und Veröffentlichungen in Fachzeitschriften sowie Lehrbeauftragte der Uni/PH Karlsruhe

## CLAUDIA MÜLLER-BRAUN



Claudia ist staatl. geprüfte Tanz- und Gymnastiklehrerin, ausgebildete Pilates- und Yogalehrerin und Mastertrainerin für die BALLance Dr. Tanja Kühne Methode. Sie arbeitet seit über 16 Jahren erfolgreich als Referentin für die Inline-Akademie, für das WINstitut und für BALLance-Concepts. Auf vielen Kongressen begeistert sie als Presenterin. Ihr Wissen, ihre Erfahrung und Begeisterung überzeugen, stecken an und wirken nachhaltig. Sie lebt und liebt den Fluss der Bewegung.

NEU BEI DER IFAA

# NIM® BASIC AUSBILDUNG

NIM® = NATURAL INTELLIGENT MOVEMENT

Du suchst die Verbindung zwischen Functional Training und Body & Mind? Dann ist das abwechslungsreiche Bodyweight-Training im Flow mit hohem Anspruch an die Bewegungsqualität genau das Richtige für dich! Ziel von NIM® ist ein kraftvoller, elastisch federnder und energiegeladener Körper. Hierbei steht das Körperbewusstsein im Vordergrund. Die drei wichtigsten Grundlagen sind dabei:

- Die Pilatesmethode
- Neuste Erkenntnisse der Faszienwissenschaft
- Spirdynamik®

**KONZEPTEINFÜHRUNG UND  
PRECONVENTION-WORKSHOP IN KARLSRUHE  
AM 2. MÄRZ 2018 VON 19 – 21.00 UHR  
FÜR NUR 29,00 €**

**KICK OFF-AUSBILDUNG  
AM 21. & 22. APRIL 2018 IN SCHWETZINGEN  
mit der Konzeptgeberin Christiane Figura**

**10 % RABATT AUF 299,00 €  
für Teilnehmer der Pilates Conference**

**NIM®**  
Christiane Figura

Anmeldung und weitere Infos unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)



**IFAA**  
Kongresse & Conventions

## VERANSTALTUNGSORT

**Pfitzenmeier Premium Plus Resort Karlsruhe**  
Rudolf-Freytag-Straße 6 · 76189 Karlsruhe

## HOTELEMPFEHLUNG

Hotелеmpfehlungen 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 IFAA Ausbildungen
- Auf der Pilates Conference erhältst Du einen Einblick in das umfangreiche Pilates – Fitness – Yoga Sortiment von SISSEL: Von den Pilates One Toe Socks, über die Klassiker Roller & Circle, bis zur absolut innovativen Neuheit – Oov „a new way to mOov“! Erlebe viele tolle SISSEL Produkte in den verschiedenen Kursen auf der Pilates Conference, die Du testen und natürlich auch auf dem Event zu attraktiven Kongress-Preisen direkt mitnehmen kannst.

## Associate Member or certified



Associate Member of  
**iHRSA**  
Success By Association®



## IFAA Premium Partner



## Eventpartner



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](mailto:kongresse@ifaa.de)  
[www.ifaa.de](http://www.ifaa.de) · [www.ifaa-equipment.de](http://www.ifaa-equipment.de)