



**RUM (ÖSTERREICH/AUT)**

**16/03/2019**

**1 TAG // 7 STUNDEN  
TÔSÔ X POWER**

## LIEBE WORKAUT-FREUNDE,

nach dem grandiosen Jubiläum im letzten Jahr starten wir erneut in Österreich in das Tôsô X Jahr 2019. Getreu dem Motto „1 Tag – 7 Stunden volle Tôsô X Power“ erwarten euch in diesem Jahr **Theresa Neumüller, Bianca Hillenbrand und Harry Rainer**, um mit euch die Halle zum Beben zu bringen. Jede Kursstunde bietet euch die Möglichkeit, ausgiebig mit euren Lieblingsreferenten zu fighten, zu kicken und zu punchen, sowie neue Kombis auszuprobieren.

Freut euch auf einen phänomenalen Tag und setzt gemeinsam mit der gesamten Tôsô X Community ein Startzeichen für euer IFAA Tôsô X Jahr. Hier steigt das Tôsô X Kick Off 2019!

Damit du immer auf dem aktuellen Stand bist, folge uns auf Facebook und Instagram: @IFAA.Schwetzingen

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



**PREISE** (pro Person)

**Frühbucher** bis 06.03.2019 >> 69,00 €

**Normaltarif** ab 07.03.2019 >> 89,00 €

**PREIS** (Gruppentarif ab 6 Personen)

Spare 10,00 € pro Person zum aktuellen Tarif!

# SAMSTAG 16/03/2019

Einlass 9.00 Uhr

	TÔSÔ X	
10.00 ▼ 11.00	<b>Bianca Hillenbrand</b> Let's get this <b>X-Party started</b>	
11.15 ▼ 12.15	<b>Harald Rainer</b> Feel your <b>X</b>	
12.45 ▼ 13.30	<b>Harald Rainer</b> All about <b>Tôsô X</b> (Theorie)	
13.30 ▼ 14.30	<b>Theresa Neumüller</b> Tube Wor <b>X</b>	
14.45 ▼ 15.45	<b>Harald Rainer</b> Contact Partnertraining (mit Boxhandschuhen)	
16.00 ▼ 17.00	<b>Bianca Hillenbrand</b> <b>X-treme FUN &amp; Combi RUN</b>	
17.15 ▼ 18.15	<b>Theresa Neumüller</b> Flying Ki <b>X</b>	

## REFERENTEN

### HARALD RAINER



Harald blickt auf eine lange und erfolgreiche Karriere als Leistungssportler zurück. Der ehemalige Vize-Europameister im Kickboxen war Mitglied des österreichischen Kickbox-Nationalteams. Als mehrfach ausgebildeter Fitness- und Personal Trainer betreibt Harald in Deutschland sein eigenes Group-Fitness und Personal Training Studio.

### BIANCA HILLENBRAND



Bianca hat über 25 Jahre Erfahrung in der Fitness-Branche, leitet ihr eigenes Kurs- & Personaltraining Studio SPORThaus in der Pfalz und verfügt über ein breites Unterrichtsrepertoire. Sie ist mehrfach ausgebildete Trainerin, Master Instructorin, internationale Presenterin und für Ihre energiegeladenen Stunden und Ihr Motivationstalent bekannt. Sie bringt immer sehr viel Power und Kreativität auf die Bühne. Neben Ihrer Ausbilderaufgabe für die IFAA im Bereich Tôsô X und M.A.X.®, ist sie auch Ausbilderin für TRX® Group Suspension Training GSTC & Group Rip GRTC.

### THERESA NEUMÜLLER



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

## TÔSÔ X TRAINING DAY INSTRUCTOR 30. MÄRZ 2019 IN INNSBRUCK (AUT) HAMZAS PUNCH THE BEAT ACADEMY

149,00 € für WorkAUT Teilnehmer (statt 179,00 €)  
mit Harald Rainer

Schwerpunkt dieses Workshops ist das Techniktraining sowie das Unterrichten vor der Gruppe. Hier kannst du deiner Technik den notwendigen Feinschliff verpassen.

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



## CREATIVE X CLASS 17. MÄRZ 2019 IN RUM (AUT) MIT STEPHANIE REBENTISCH

Nutze kreative Ideen, um deine Stunden mit noch mehr Flow und Stimmung zu bereichern und deine Teilnehmer aufs nächste Level zu bringen. In diesem Workshop wirst du dir deiner TeachingSkills bewusster und bekommst kreative Tools für deine Tôsô X-Stunde

**SPECIAL: NUR 149€ STATT 179€!**

Für alle WorkAUT-Teilnehmer  
Anmeldung und Infos unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)



### VERANSTALTUNGsort

Neue Mittelschule Rum · Aurain 2 · 6063 Rum, Österreich

### 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



Associate Member of



### IFAA Premium Partner



### Eventpartner

