

# UNSERE TIPPS

## TÔSÔ X CONTACT PRATZENTRAINING WORKSHOP

AM 24.11.2019 IN INNSBRUCK/AT  
MIT HARALD RAINER

Die Pratzten sind ein wichtiges Trainingstool im Tôsô X Unterricht. Sie helfen dem Trainer bei seiner Arbeit, die Teilnehmer individuell zu perfektionieren und alle Technikelemente zu üben.

**SPECIAL: NUR 149,-€ STATT 179,-€**

für alle Best Of Teilnehmer | Anmeldung und Infos unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)



### Das Online Trainerportal für Trainer & Coaches

- ✓ Vollzugriff auf die gesamte Online-Bibliothek
- ✓ Regelmäßig neue Tôsô X-Masterclasses
- ✓ Educational Videos zu Technik und Teaching Tipps
- ✓ Spezialrabatte auf Tôsô X CDs, Sportklamotte, uvm.
- ✓ X-Challenges von den Top Referenten im BLOG verfügbar

#### Du willst direkt loslegen?

Löse den Code **TosoBestOf2019** im Warenkorb ein und nutze den ersten Monat gratis\*!

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

\*danach 14,90€/Monat · monatlich kündbar · keine Mindestlaufzeit



ONLINE FITNESS  
MEDIATHEK



SHOPPING  
RABATTE



BLOG & SPECIAL  
CONTENTS



#### VERANSTALTUNGSORT

ELTERSSPORTS · Südliche Münchener Strasse 35 · 82031 München

#### HOTELEMPFEHLUNG

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

#### DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

IFAA Equipment und IFAA Merchandise Sportbekleidung rund um das Thema Tôsô X zu tollen Conventionpreisen! Bestelle auch größere Mengen vor und spare das Porto! Klick dich rein unter [www.ifaa-equipment.de](http://www.ifaa-equipment.de)

#### Associate Member or certified



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



# BEST OF IFAA

MÜNCHEN

23/11/2019

TÔSÔ X  
POWER WORKOUT  
BODY CONDITIONING

# SERVUS,

am 23. November wird das Jahr 2019 in München traditionell sportlich abgeschlossen!

Verdiene dir an diesem Tag deine Weihnachtspätzchen und sag' möglichen Festtagskilos schon vorher den Kampf an. Ein grandioser Tag voller Kombis, Kicks und Punches, der dich nicht nur weiterbildet und dir einen Lizenzpunkt sichert, sondern auch Lust auf mehr **X**-Power macht!

Sei dabei und beende gemeinsam mit einer großartigen Community dein Tösö **X**-Jahr!

**Das überzeugt! Tickets gibt's unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)**  
Beachte unsere unschlagbaren Gruppenangebote!



## PREISE pro Person

**Frühbucher** bis 12.11.2019 >> 89,00 €  
**Normaltarif** ab 13.11.2019 >> 109,00 €

## GRUPPENTARIFE

Gruppe ab 6 Personen: Spare 5,00 € pro Person  
Gruppe ab 15 Personen: Spare 10,00 € pro Person

# SAMSTAG 23/11/2019

Einlass 9.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	
	<b>TÖSÖ X</b>	<b>WORKOUT</b>	
10.00 ▼ 11.00	<b>Leo Picardi</b> Tösö <b>X</b> – Welcome to Munich		
11.15 ▼ 12.15	<b>Theresa Neumüller</b> Tösö <b>X</b> – Functional Wor <b>X</b>	<b>Leo Picardi</b> Tösö <b>X</b> – Intense practice methods	
12.30 ▼ 13.30	<b>Christina Arnold</b> Tösö <b>X</b> Cardioflow Kombination	<b>Annika Wolf</b> Intervall <b>X</b> -Corners	
13.30 ▼ 14.30	<b>PAUSE</b>	<b>Leo Picardi</b>   THEORIE Tösö <b>X</b> – News 2019 & Ausblick 2020	
14.45 ▼ 15.45	<b>Annika Wolf</b> Tösö <b>X</b> – Functional <b>X</b> -Moves	<b>Theresa Neumüller</b> Workout – Total Body Conditioning	
16.00 ▼ 17.00	<b>Theresa Neumüller</b> Tösö <b>X</b> Technik	<b>Christina Arnold</b> ZenDoChan Yoga	
17.15 ▼ 18.15	<b>Annika Wolf &amp; Christina Arnold</b> Tösö <b>X</b> – Last <b>X</b> -Power		

Änderungen vorbehalten  
Kursbeschreibungen findest du online

# REFERENTEN

## ANNIKA WOLF



Annika ist seit mehr als 10 Jahren ausgebildete Group-Instructorin und kommt ursprünglich aus dem lateinamerikanischen Formationstanz. Ihre Leidenschaft und ihren Schwerpunkt fand sie 2006 als Trainerin im Bereich Martial Arts. Seitdem ist dieser Sport und die daraus entstandene Community aus ihrem Leben nicht mehr weg zu denken.

## CHRISTINA ARNOLD



Seit über 20 Jahren ist Christina in der Gesundheitsbranche tätig. Christina ist Physio-/Sportphysiotherapeutin, Personal Trainerin, studiert TCM, Heilpraktik und Osteopathie. Sie besitzt 2 Gesundheitszentren und verfügt über zahlreiche sportliche und medizinische Zusatzqualifikationen. Seit 2002 trainiert sie mit großer Leidenschaft Taekwondo und Selbstverteidigung und ist Träger des 1. Dan.

## 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 Kampfsportenerfahrung. Leo ist Erfinder des Fitness- und Athletik-Konzepts SOCCACISE® und Tösö **X** Senior Master Referent. Seinen speziellen Unterrichtstil bezeichnet er als „Fitnessstainment“.

## THERESA NEUMÜLLER



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