

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.

30.11. – 02.12.2018

Region Zürich (Schweiz) mit Regina Schulzki

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

BODEGA
moves



TÔSÔ X INSTRUCTOR

Der Einstieg in deine Tösö X Trainerlaufbahn. Ergänzend zu den Techniken, Bewegungsabläufen und der Unterrichtsgestaltung lernst du sehr viel über den Hintergrund und die Philosophie von Tösö X. Neben der harten körperlichen Arbeit, die diese Ausbildung erfordert, wirst du nicht daran vorbeikommen, an deiner mentalen Stärke zu arbeiten.

AB 14.09.2018

Birsfelden (Schweiz) mit Leo Picardi

oder

AB 28.09.2018

Zürich (Schweiz) mit Patrick Schöch

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

Anmeldung vor Ort oder unter akademie@ifaa.de

IFAA
Kongresse & Conventions

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



Associate Member of
ihrsa
Success By Association®



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

IFAA
Kongresse & Conventions



DAS BEST OF

MÖRSCHWIL/ST. GALLEN (CH)

09/06/2018

**TÔSÔ X
FUNCTIONAL WORKOUTS
BODY & MIND**

GRÜEZI,

Die neue Dekade IFAA Best Of in der schönen Schweiz hat begonnen! Bereits zum 11. Mal treffen sich am 09. Juni 2018 Fitnessfans in St. Gallen, um einen ganzen Tag lang zu schwitzen und mit Topreferenten zu trainieren.

Eine ordentliche Portion Tösö X, dicht gefolgt von funktionellen Workouts und kraftspendenden Body & Mind Kursen ergibt die perfekte Mischung für Jeden.

Patrick Schöch, Leo Picardi, Chris Bursch und Annika Wolf werden euch mit schweißtreibenden Tösö X und Workout Stunden einheizen. Regina Schulzki und Elisabeth Rohner bringen euch mit Antara® und BODEGA auf euer nächstes Fitnesslevel.

Das IFAA Best Of in St. Gallen mit traumhafter Bodensee Kulisse ist DER Treffpunkt für alle IFAA Freunde in der Schweiz.

Wir freuen uns auf dich
Dein IFAA Team

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER WWW.IFAA.DE



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

Frühbucher bis 30.05.2018 >> 79,00 € 93,00 CHF

Normaltarif ab 31.05.2018 >> 99,00 € 116,00 CHF

PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)

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

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

SAMSTAG 09/06/2018

Einlass 9.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
🕒	Tösö X	WORKOUT	BODY & MIND
09.45 ▼ 10.45	Patrick Schöch Let's get ready to rumble		Elisabeth Rohner Antara® – Stabilisation & Core
11.00 ▼ 12.00	Christopher Bursch Share your X	Elisabeth Rohner Antara® – starker Rücken, flacher Bauch	Regina Schulzki BODEGA moves® Power & Core
12.15 ▼ 13.00	PAUSE*	Leonardo Picardi All about Tösö X (Seminar)	PAUSE*
13.15 ▼ 14.15	Annika Wolf Functional X Moves	Christopher Bursch Power hour	Regina Schulzki Vinyasa Power Yoga – open hips
14.30 ▼ 15.30	Leonardo Picardi Punch the X	Annika Wolf Rotate your X – Techniktraining	Patrick Schöch Flow Tone
15.45 ▼ 16.45	Patrick Schöch Fight to get fit	Isabelle Frei M.A.X.® & smartAbs	Regina Schulzki BODEGA reflow® – let it flow
17.00 ▼ 18.00	Annika Wolf & Christopher Bursch FUNtastic X		

* Salat & Pasta von 12:00 – 14:00 Uhr
Änderungen vorbehalten // Kursbeschreibungen findest du online

UNSERE REFERENTEN

ANNIKA WOLF



Annika ist seit mehr als 10 Jahren ausgebildete Group-Fitness Instruktoren 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.

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.

ISABELLE FREI



Isabelle kommt ursprünglich aus dem Tanzen. Als Teenager wuchs dann aber die Begeisterung fürs Fitness. Sie ist mehrfach ausgebildete Group Fitness Trainerin und unterrichtet seit über zehn Jahren verschiedene Stilrichtungen von Toning zu Antara bis zu Tösö X. Sowohl als Ausbilderin als auch als Psychologin ist es ihr ein Anliegen die Leute für den Sport zu begeistern und mitzureissen.

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

PATRICK SCHÖCH



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

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®.