

GRÜEZI MITENAND!

in diesem Jahr starten wir gemeinsam mit Dir bereits zum 13. Mal das Best Of IFAA in der Schweiz. Das Konzept dieser Veranstaltung hält für Dich und die gesamte IFAA Community einiges bereit. Du darfst Dich auf 100% Power Tōsō X, abwechslungsreiche Workouts, sowie kraftvolle Body & Mind Kurs freuen.

Die Vielfältigkeit des Kursplans bietet Dir die Möglichkeit, Dir Deinen persönlich perfekten Fitnessstag zu gestalten. Motiviert wirst Du in den einzelnen Stunden durch das grandiose Referenten-Team bestehend aus Christopher Bursch, Elisabeth Rohner, Harald Rainer, Patricia Schuhajek, Rebecca Barthel und Steffi Rebentisch.

Sammele neue Erfahrungen – erlerne neue Techniken und perfektioniere deine Trainingsmethode vor der atemberaubenden Kulisse des Bodensees!

Das Best Of im Jahr 2020 – darfst Du nicht verpassen!

Wir freuen uns auf dich.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER WWW.IFAA.DE



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

Frühbucher bis 03.06.2020 >> 89,00 € 96,00 CHF

Normaltarif ab 04.06.2020 >> 109,00 € 117,00 CHF

PREIS (Gruppentarif ab 6 Personen)

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

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

SAMSTAG 13/06/2020

Einlass 9.00 Uhr

	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 3
🕒	TÔSÔ X	WORKOUT	BODY & MIND
09.45 ▼ 10.45	Rebecca Barthel Welcome to St. Gallen #setyourmindonpower		Patricia Schuhajek Good Morning Yoga – Vinyasa Yoga
11.00 ▼ 12.00	Christopher Bursch Tōsō X – Rumble with THE FOX	Harry Rainer Contact Partnertraining (mit Boxhandschuhen)	Elisabeth Rohner Antara® – starker Rücken
12.15 ▼ 13.15	Steffi Rebentisch Tōsō X – X across the room	Rebecca Barthel Functional Body-weight Training	Patricia Schuhajek BODEGA moves®
13.15 ▼ 14.15	PAUSE*	PAUSE*	Marilyn Mathis dancit® by Christian Polanc
14.30 ▼ 15.30	Rebecca Barthel Tōsō X – Power Rounds	Elisabeth Rohner M.A.X.® & smartAbs	Steffi Rebentisch DAYO – Dance Yoga
15.45 ▼ 16.45	Harry Rainer Tōsō X – Push your Limit	Christopher Bursch Power Hour	Patricia Schuhajek BODEGA reflow®
17.00 ▼ 18.00	Christopher Bursch & Steffi Rebentisch X SURVIVOR		

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

DAS BEST OF

MÖRSCHWIL/ST. GALLEN (CH)

13/06/2020

TÔSÔ X
FUNCTIONAL WORKOUTS
BODY & MIND

UNSERE REFERENTEN

CHRISTOPHER BURSCH



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 Groupfitness zeichnen Elisabeths Trainer-Qualitäten aus. Ihre Schwerpunkte liegen im Antara®, Tōsō X und funktionellen Training. Seit einigen Jahren unterstützt sie die star Education, Zürich als Ausbilderin in den Bereichen Antara®, M.A.X.® und BOOST.

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 Groupfitness- und Personal Training Studio.

MARILYN MATHIS



Marilyn Mathis ist Dipl. Tanzlehrerin swissdance, Eidg. Paartanzlehrer mit Fachausweis und Licentiate Standard IDTA. 2007 hat sie sich für die mehrjährige Ausbildung zur dipl. Tanzlehrerin swissdance entschieden. Neben Erfahrungen in verschiedensten Tanzstilen, wirkte sie in diversen Shows mit. Seit 2018 ist sie Mastertrainerin und Ausbilderin für das Konzept dancit®.

PATRICIA SCHUHAEK



Patricia ist eine leidenschaftliche Tänzerin. Nach der Matura studierte sie Sportwissenschaften und Germanistik und unterrichtet seither in einer Schule mit sportlichem Schwerpunkt. 2015 wurde sie Mastertrainerin Piloxing Deutschland. Zudem absolvierte sie eine Ausbildung im Bereich BODEGA moves® und reflow® bei Steffi Rohr. Seit 2018 ist sie für diese Konzepte Referentin für IFAA Österreich.

REBECCA BARTHEL



Rebecca kommt aus dem Leistungssport und ist als Athletin im Jahr 2015 in der Fitness Klasse Miss Hercules Olympia, Deutsche Meisterin und Weltmeisterin (Body Fitness Klasse) geworden. Als lizenzierte Personal Trainerin mit Schwerpunkt Functional Training betreibt Rebecca ein eigenes Studio für exklusives Personal Training.

STEPHANIE REBENTISCH



Steffi ist seit 2005 mit Leib und Seele hauptberuflich in der Fitnessbranche tätig. Sie ist gelernte Sport- und Fitnesskauffrau und besitzt zahlreiche Trainerlizenzen. Im Tōsō X vereint sie ihre in der Jugend gesammelten Erfahrungen aus dem Karate und Kickboxen und ihr Wissen aus dem Groupfitness- und Fitnessbereich. Durch ihre jahrelange Erfahrung in den verschiedensten Bereichen, sind ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie unterstützt die IFAA als Mastertrainerin für M.A.X.® und als Master für Tōsō X.

UNSERE AUSBILDUNGSTIPPS

15% SPECIAL-RABATT

Passend zu Deinem Event bieten wir Dir auf unsere nächsten Ausbildungstermine einen Special Preis an. Sichere Dir noch heute einen Platz und erhalte **15 % Rabatt** auf Deine nächste Weiterbildung!

*Rabattaktion gilt nur vor Ort und auf die unten stehenden Termine

AUSBILDUNGSTERMINE IN DER SCHWEIZ:



TÔSÔ X INSTRUCTOR

mit **Leo Picardi**

04.07. – 05.07.2020 // 01.08. – 02.08.2020 // 03.10.2020

TÔSÔ X CONTACT

mit **Harald Rainer**

05.09.2020 Pratzentraining // 06.09.2020 Partnertraining



BODEGA moves®

Basic Lizenz

mit **Regina Schulzki**

26.06. – 28.06.2020

Anmeldung vor Ort oder unter akademie@ifaa.de

VERANSTALTUNGSORT

Sporthalle Seeblick · Horchentalstraße 8 · 9402 Mörschwil/Schweiz

HOTELEMPFEHLUNG

Hotелеmpfehlungen mit Best-Preis-Garantie findest du unter www.ifaa.de/hotels/



DEIN SPEZIELLER KONGRESSVORTEIL!

- Vor Ort erhältst du exklusiv dein Tōsō X-Equipment 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



IFAA Premium Partner



Event Partner



IFAA GmbH · Essener Straße 12 · D-68723 Schwetzingen
Fon: +49 6202 2751-14 · Fax: +49 6202 2751-15 · E-Mail: kongresse@ifaa.de
www.ifaa.de · www.ifaa-equipment.de