

PROGRAMM

FitCamp powered by  IFAA

vom 02.05. – 07.05.2022
im Aldiana Club Costa del Sol

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
7:00 Uhr		Yoga Sonnengrüße & Detox Yoga Flow Regina		Yoga Sonnengrüße Regina		
9:00 Uhr	Core 3D „Shape & Flex“ Nicki	Classic Bauch, Beine, Po (8.30 Uhr) Nicki	Step & Flex Nicki		Energize Workout Marcel	Balanced Workout Marcel
10:00 Uhr	Step Freestyle Nicki		Functional Training „Intensiv“ Nicki	Vinyasa Power Yoga Regina	Dance & Groove Marcel	DAYO – Dance Yoga Marcel
11:00 Uhr	Easy Dance Marcel		Just Mobility Nicki	BODEGA reflow® Regina	Mobility Flow Marcel	BODEGA moves® meets reflow® Regina
15:00 Uhr	Full Body Workout Marcel	Easy Step Choreo Nicki	Easy Yoga Regina	Performance Trainer Marcel	Latin Dance Nicki	Vinyasa Flow Yoga (15:15 Uhr) Regina
16:00 Uhr	BODEGA moves® Regina	Core 3D „Strong Back“ Marcel	BODEGA HIIT Regina	Basic Step Plus Marcel	Core 3D „Mobility & Strength“ Nicki	Step & Fun Nicki
17:00 Uhr	Relax Yoga Regina	DAYO – Dance Yoga Marcel	Happy Hips Yoga Regina	Blackroll Flow Marcel	Shape & Flex Nicki	Core Express Nicki

Änderungen vorbehalten.



DEINE TRAINER



Regina Schulzki...

...ist Referentin für Bodega moves®, Bodega reflow® und Workout B-Lizenz, Hatha Yoga und Vinyasa Poweryoga Lehrerin sowie Fitness und Gesundheitscoach und Inhaberin eines Boutique-Studios. Mit Leidenschaft unterrichtet sie seit 14 Jahren in der Groupfitness-Branche und bereichert ihre Kurse mit Erfahrungen aus dem Ausland in Clubhotels, auf der "Mein Schiff" und Personaltraining in der Schweiz. Als erstes Teammitglied des Bodega Teams bildet sie in Süddeutschland Bodega moves® und Bodega reflow® aus. Ihre Stärken sind ihre authentische und motivierende Art mit denen sie ihre Stunden, von Vinyasa Power Yoga bis zum Functional Workout füllt - "think positive"!



Nicki Hofrichter

Schon mit 5 Jahren begeisterte sie sich für den Sport. Mit Jazz Dance angefangen über Leichtathletik, Tennis oder auch Tischtennis begann sie mit 13 Jahren beim Inline-Speedskating ihre Leistungssport Karriere. Es kam nie ein anderer Berufszweig für sie in Frage, weshalb sie 2014 ihren Bachelor in Fitnessökonomie beendete. Die Faszination für gezieltes Training und die Erfahrung sowohl als Sportlerin, als auch als Trainerin, kann sie in ihrem Traumjob als Personal Trainerin und Kursleiterin weitergeben. In den letzten Jahren konnte sie in vielen Bereichen der Fitnessbranche Erfahrungen sammeln. Ein Bereich neben den Group Fitness Kursen und dem Personal Training ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement und nun auch der Aufbau eines Online Business.



Marcel Kuhn

Der Finalist des Newcomer-Events „WANTED 2013“ in Polen begeistert seine Teilnehmer immer wieder aufs Neue. Neben seinem Hochschulabschluss in Fachrichtung Fitnessökonomie, leitet er seit mehr als 10 Jahren nun schon Group-Fitness und Kleingruppenkurse der verschiedensten Art. In seinen Kursen in ganz Europa spornt er die Teilnehmer zu immer höheren Leistungen an und überzeugt durch seine positive und charismatische Art.



KURSBESCHREIBUNG

Balanced Workout

Durch die Verwendung dynamischer Bewegungen in den verschiedensten Positionen, schult dieses Workout die Stabilität, das Gleichgewicht, als auch die Kraft des gesamten Körpers. Die ruhige Atmosphäre dabei ist nur das i-Tüpfelchen. Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm mit dem besonderen Effekt.

Basic Step Plus

Einfache Schrittabfolgen werden auf dem Step mit viel Liebe zum Detail erarbeitet. Schritt für Schritt wird die Choreographie aufgebaut und so gestaltet, dass ALLE folgen können. Das PLUS im Namen verspricht das eine oder andere Highlight, wird dich aber nicht davon abhalten, dauerhaft zu schwitzen und Spaß zu haben.

Blackroll Flow

Die beliebte Faszienrolle ist hier Mittelpunkt des Workouts. Warum diese Rolle so berühmt ist und wie man sie auch Zuhause ganz einfach anwenden kann, kannst du in diesem Workout direkt selbst ausprobieren.

BODEGA HIIT

BODEGA moves als Intervall Training. Eine ideale Mischung aus Ausdauer und Kräftigung; fatburning garantiert.

BODEGA moves®

Der Name steht für "Bodyworks meets Yoga" und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert.

BODEGA reflow®

Dank BODEGA reflow bringen wir die Energie in uns wieder ganz wundervoll zum Fließen. Ein Date mit dir selbst, bei dem du einfach mal loslassen darfst. Es warten Stretchingflows auf dich, die dich wieder ganz weich und geschmeidig machen. Lass dich von dieser Energie tragen.

Classic Bauch, Beine, Po

Packe dein Stirnband ein und los geht die klassische Bauch Beine Po Stunde, bei der wir in Begleitung der Musik deine Muskeln zum Brennen bringen.

Core 3D – „Mobility & Strength“

Mobilisationsübungen treffen auf anstrengende Kräftigungsübungen, sodass du dich nach dem Training geschmeidig und gleichzeitig gekräftigt fühlst.

Core 3D – „Shape & Flex“

Mobilisationsübungen treffen auf sanfte Kräftigungsübungen, sodass du dich nach dem Training geschmeidig und gleichzeitig gekräftigt fühlst.

Core 3D – „Strong Back“

Bei unserem funktionellen Core 3D Rückentraining werden die Übungen fließend aufgebaut und aneinander gefügt. Das fühlt sich gut an, macht den Kurs abwechslungsreich und gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit in seiner bestmöglichen Intensität zu trainieren. Der Kernschwerpunkt liegt darin die Wirbelsäule in allen 3 Dimensionen und in verschiedensten Ausgangspositionen zu mobilisieren und zu stabilisieren.

Core Express

Bei diesem Timer-gesteuerten Training wird nach einem kurzen Warm Up deine gesamte Core Muskulatur gefordert.

Dance & Groove

Eine explosive Mischung, die dich begeistern wird. Tanze dich frei und genieße den Moment. Aus den guten, alten Aerobic Schritten aufgebaut, entwickelt sich die Stunde mit viel Kreativität zu einer unvergesslichen Party.

DAYO – Dance Yoga

Dance Yoga: lässt Elemente aus Tanz, Yoga und Pilates zu einer anmutigen Choreografie zusammenfließen. Einzelne Übungen folgen direkt aufeinander, eine Position geht in die andere über.

Detox Yoga Flow

Dieser Yoga Flow nutzt Drehungen, die deine inneren Organe massieren, den Stoffwechsel aktivieren und wunderbar entschlacken.

Easy Dance

Einfache, klassische Aerobic Schritte, gepaart mit groovigen Dance-Moves versprechen ein Höchstmaß an Tanzfreude. Und dabei können ALLE mitmachen! Vereint mit moderner House-Musik zaubert es euch ein Lächeln auf euer Gesicht. Inspire yourself...

Easy Step Choreo

Einfache Grundschritte werden hier zu einer fließenden Choreo zusammengesetzt.

Easy Yoga

Hier wollen wir ganz sanft in die Yoga-Praxis hineinfließen. Die Asanas (Körperstellungen) werden in aller Ruhe erklärt, gezeigt und gemeinsam durchtrainiert. Die ideale Stunde, um Yoga kennenzulernen; aber auch für alle, die Yoga schon länger praktizieren, einfach, um die eigene Technik nochmal zu kontrollieren und vielleicht noch ein bisschen zu verbessern.

Energize Workout

Du suchst nach Energie für den Tag? Dann bist du hier genau richtig. Neben der Kräftigung der Muskulatur und Stärkung deines Rückens verschafft dir dieses Workout garantiert einen regelrechten Energieschub!

Full Body Workout

Stärke deinen Körper durch funktionelle Bewegungen, die nur durch den Einsatz deines eigenen Körpers durchgeführt werden. Stabilisation, Koordination und vor allem eine ordentliche Portion Kräftigung sind die Zutaten für dieses schweißtreibende Workout.



KURSBESCHREIBUNG

Functional Training „Intensiv“

Beweglichkeit, Stabilisation, Herzkreislaufaktivierung und Kräftigung wird in diesem Training mit Hilfe eines Timers zusammengepackt und somit ein ganzheitliches Training durchgeführt.

Happy Hips Yoga

Eine absolute Yoga-Genussstunde, denn: Das Bindegewebe um die Hüfte herum ist meist ziemlich fest und daher wollen wir genau hier mehr Leichtigkeit hineinbringen. Du wirst dich nach der Stunde ganz wundervoll durchbewegt fühlen – lass es dir und deiner Hüftregion einfach mal so richtig gut gehen.

Just mobility

Bei dieser wohltuenden Einheit wird der ganze Körper durchmobilisiert.

Latin Dance

Schwing deine Hüften zu lateinamerikanischer Musik.

Mobility Flow

Neben einer starken Muskulatur benötigen wir auch genügend Raum und Platz um uns im eigenen Körper zu bewegen. Und hier setzt dieses Programm an. Mit einfachen Bewegungen, die dynamisch und schwungvoll ausgeführt werden, steigern wir so Stück für Stück unsere Mobilität

Shape & Flex

Mobilisationsübungen treffen auf sanfte Kräftigungsübungen, sodass du dich nach dem Training geschmeidig und gleichzeitig gekräftigt fühlst.

Step & Flex

Cardio und Beweglichkeit gibt es hier zum optimalen Start in den Tag. Hier wird dein Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht und die müden Muskeln aufgeweckt.

Step & Fun

Bei Step & Fun ist der Name Programm. Im Mittelpunkt steht der Spaß. Mit guter Musik und einer einfachen Schrittabfolge werdet ihr motiviert! Dazu braucht man keine Stepkenntnisse, nur Freude an der Musik. Let's Rock!

Step Freestyle

Hier gibt es KEINE Choreo – sondern CARDIO Action. Mit einfachen Schritten einfach nur auspowern ist angesagt.

Performance Trainer

Das IFAA-eigene Zirkeltraining hält was es verspricht! Trainiert wird hier der ganze Körper! Sowohl die Kraft des Oberkörpers, die Kraft des Unterkörpers, die Stabilität, Agilität als auch Polymetrie werden hier gefördert. Kurzweilig, spaßig und mit jeder Menge Feuer!

Vinyasa Flow Yoga

Meditation in Bewegung. Bei dieser Einheit lassen wir Bewegung und Atem fließend und synchron miteinander verbinden.

Vinyasa Power Yoga

Wir werden hier ganz dynamisch durch einzelne Yoga-Flows hindurchfließen; aktiv und kraftvoll. Ein richtiger Powerkick!

Yoga Sonnengrüße

Der perfekte Start in den Tag. Eine fließende Abfolge von Übungen, die den ganzen Körper in Schwung bringen, von Innen erwärmen und von Außen sanft mobilisieren und kräftigen.

