

PROGRAMM

FitCamp Festival powered by  IFAA

vom 19.06. - 24.06.2022
im Aldiana Club Fuerteventura

ZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8:00 Uhr	Meditation „mit den Sinnen“ Petra	Sun Salutation „Wir grüßen die Sonne“ Sandra	Step & Flex Nicki	Good Morning Stretch Stephi		
9:00 Uhr	Pilates im Flow Petra	Pilates „starke Mitte“ Sandra	Step & Fun Nicki	Tôso X Boxtraining „Basic Class“ Stephi Treffpunkt		Meditation „mit den Sinnen“ Petra
10:00 Uhr	Tôso X Boxtraining „Basic moves“ Stephi	Step Freestyle Nicki	Music Flow Petra		Hormonyoga 1 Sandra	DAYO – Dance Yoga Stephi
11:00 Uhr	Full Body Workout Stephi	Core 3D Shape & Flex Nicki	Vinyasa Power Yoga Petra		Hormonyoga 2 Sandra	Core 3D Mobility & Strength Nicki
15:00 Uhr		DAYO – Dance Yoga Petra	Fatburner Stephi	Yoga Flow Sandra	Functional Training Nicki	Yoga meets Pilates Sandra
16:00 Uhr		Yin Yoga Petra	Tôso X Boxtraining „Intervall“ Stephi	Upside Down – Umkehrstellungen und Kopfstand Sandra	Just mobility Nicki	Step & Fun Nicki & Sarah
17:00 Uhr	Classic Bauch, Beine, Po Nicki		Pilates „starke Mitte“ Sandra	DAYO – Dance Yoga Petra	M.A.X.® - Muscle Activity Excellence Stephi	Shavasana Extreme Sandra & Petra
18:00 Uhr	Faszientraining Nicki		Yoga für mehr Balance Sandra & Petra	Prosecco Balance Petra & Sandra	Tôso X Boxtraining „Fun & Drill“ Stephi	

Kursbeschreibungen und Informationen zu den Trainern siehe nächste Seiten. Änderungen vorbehalten.

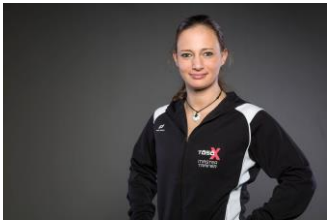


DEINE TRAINER



Petra Havelkova...

... wurde als beste IFAA Master Instructorin 2001 ausgezeichnet und ist seit vielen Jahren als Referentin und Ausbilderin im Body & Mind-Bereich für die IFAA tätig. Ihre Stunden überzeugen mit viel Leichtigkeit, Kreativität und Authentizität. Ihr Motto lautet: "Denke nicht über Gefühle nach - fühle einfach!"



Stefanie Rebentisch ...

... ist seit 2005 mit Leib und Seele hauptberuflich in der Fitnessbranche tätig. Sie ist gelernte Sport- und Fitnesskauffrau und besitzt zahlreiche Trainerlizenzen. Im TôsôX 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 Tôsô X.



Nicole 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.



Sandra an der Heiden

Sandra ist 1968 in Heidelberg geboren und hat drei Kinder. Neben ihrer zweijährigen Yogalehrerausbildung hat sie bei der IFAA die Vinyasa Power Yoga und bei Dinah Rodrigues die Hormonyoga Ausbildung abgeschlossen. Sie ist Pilates und Pilates Allegro Trainerin und hat sich zuletzt im Bereich Rehasport, Orthopädie und Neurologie weitergebildet.



KURSBESCHREIBUNG

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

Core 3D – Mobility & Strength Mobilisationsübungen treffen hier auf anstrengende Kräftigungsübungen, sodass du dich nach dem Training geschmeidig und gleichzeitig gekräftigt fühlst.

DAYO – Dance Yoga ALLES WAS DU BIST IST ALLES WAS DU BRAUCHST! Eine etwas andere Art dem Alltag auf eine ganz zauberhafte Art zu entfliehen und die Zeit nur um sich selbst drehen zu lassen! Perfekte Mischung aus Tanz, Yoga Asanas, Kraft, Stretch, Power und Entspannung. Mit Gefühl und Verstand dem Körper was Gutes tun!

Faszientraining Schwingen, Strecken, Mobilisieren und eine Eigenmassage werden Teil dieses effektiven Trainings sein. Ideal um müde Muskeln geschmeidiger zu machen.

Fatburner Lass uns gemeinsam in einem Intervalltraining aus Cardio und Kräftigungsübungen schwitzen und ein paar Kalorien verbrennen.

Full Body Workout Ein schönes Ganzkörper-Workout mit 45 Sekunden Belastungszeit und 15 Sekunden Pause.

Good Morning Stretch Lasst uns gemeinsam mit Mobilisation und Stretching in einen aufregenden Tag starten.

Hormon Yoga Eine Yoga-Form insbesondere (aber nicht ausschließlich) für Frauen in den Wechseljahren, die einen günstigen Einfluss auf den Hormonhaushalt ausübt und generell stressabbauend wirkt ("Anti-Aging-Yoga").

M.A.X.® - Muscle Activity Excellence Funktionelles Ganzkörper Workout mit dem Step erwartet dich hier. Du brauchst keine Vorkenntnisse und wir nutzen den Step als Hilfsmittel zum Training.

Meditation „mit den Sinnen“ In dieser Meditation nutzt du deine fünf Sinne, um wirklich im Hier und Jetzt anzukommen.

Music Flow steht für einen fließenden dynamischen Flow. Die Bewegungsfolgen werden dem Atem, der Musik und den Asanas angepasst. Das Fließen durch die Asanas zu erlernen hilft, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

Pilates im Flow Hier geht es um die Stärkung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur in fließenden Bewegungen.

Pilates starke Mitte Dieser Kurs besteht aus einem ganzheitlichen Ganzkörpertraining mit Fokus auf die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur mit Einklang der Bewegung und Atmung. Einfach und echt!

Prosecco Balance Das Gleichgewicht in vollen Zügen genießen und üben ist hier angesagt - auch unter erschwerten Bedingungen.

Shavasana Extreme Völlige Tiefenentspannung lautet das Motto - Auch das stille Liegen und eine bewusste Atmung wird hier, zu einer Herausforderung.

Step & Flex Cardio und Beweglichkeit zum optimalen Start in den Tag lautet das Motto. Hier wird dein Herz-Kreislaufsystem 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

Sun Salutation & wir Grüßen die Sonne Hier gibt es eine Abfolge von Yoga Asanas, die im Atemrhythmus ineinander übergehen. Der Körper und der Geist werden aktiviert, vitalisiert und die Sonne wird in unser Leben gebracht.

Tôsô X Boxtraining - Basic Class Lass dich von Punches und Kicks zu motivierender Musik ideal auf deinen Tag vorbereiten.

Tôsô X Boxtraining – Basicmoves Das Motto dieses Kurses: Schwitzen und Spaß haben mit den Basis Punches und Kicks.

Tôsô X Bodytraining - Fun&Drill Neben den Punches und Kicks werden wir gemeinsam an kleinen Challenges unser Workout mit Spaß auf dein neues Level bringen.

Tôsô X Boxtraining – Intervall Wir trainieren gemeinsam im Wechsel zu schnellen Beats und lassen unser Cardio-Workout auf das nächste Level steigen. Als Kontrast dazu lassen wir die Muskeln mit ruhigeren Beats brennen.

Upside Down Hier geht es um die Frage „Wie heilt man sich selbst?“ – „Alles wird umgekehrt und oben wird unten und kaputt wird voll gut!“ Zitat Janosch

Vinyasa Power Yoga Dieser Kurs beinhaltet aufeinander aufgebaute Übungen mit dem Fokus auf Balance.

Yin Yoga Eine ruhigere, sanfte und meditative Stunde mit dem Fokus, Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Mit der Unterstützung von Hilfsmitteln und dem tiefen, bewussten Atmen dehnt Du dich passiv, um die tieferen Schichten des Bindegewebes des Körpers zu erreichen und Geist und Seele baumeln zu lassen und loszulassen.

Yoga für mehr Balance Der Zauber der Balance-Haltungen liegt darin, die Balance zu verlieren. Nur so können wir lernen, fest im Leben zu stehen.

Yoga meets Pilates ist für ALLE, die gern beides mögen. Sowohl Kräftigung und Stabilisierung von Pilates, als auch die Beweglichkeit von Yoga.

