

PROGRAMM

FitCamp powered by  IFAA

vom 25.09. – 30.09.2022
im Aldiana Club Andalusien

ZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 Uhr	Chi Wake Up - Start in den Tag <i>Jutta</i>	Wake Up Yoga <i>Tina</i>	Lower Body Workout <i>Domi</i>	Dynamic Pilates <i>Jutta</i>	Pilates <i>Domi</i>	Morning Beach Yoga (8:00 Uhr) <i>Tina</i>
10:00 Uhr	BauchBeinePo <i>Jutta</i>	Mobility Training <i>Tina</i>	Dance & Fun <i>Domi</i>	All in One - Pure Fun <i>Jutta</i>	Core 3D - Gesunder Rücken <i>Domi</i>	Power Dumbell <i>Jutta</i>
11:00 Uhr	Dance & Fun <i>Domi</i>	Body Weight Training <i>Tina</i>	Outdoor Training - use the nature <i>Domi</i>	Stability & Mobility Flow <i>Jutta</i>	Cardio move <i>Tina</i>	Performance Trainer <i>Domi</i>
15:00 Uhr	Body Weight Training <i>Tina</i>	Core & More plus Flexibar <i>Jutta</i>	Cardio move <i>Tina</i>	Pilates <i>Domi</i>	Yogilates <i>Jutta</i>	Outdoor Surprise <i>Tina, Domi & Jutta</i>
16:00 Uhr	Vinyasa Yoga „Twist your spine“ <i>Tina</i>	Power Dumbell Circuit <i>Jutta</i>	Happy Hips Workout <i>Tina</i>	Upper Body Workout <i>Domi</i>	Functional FullBody <i>Jutta</i>	
17:00 Uhr	Core 3D - Gesunder Rücken <i>Domi</i>	Pilates Flow <i>Jutta</i>	Stretch & Release <i>Tina</i>	Performance Trainer <i>Domi</i>	Yin Yoga <i>Tina</i>	

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



DEINE TRAINER



Jutta Schuhn...

...Die Diplom-Sportwissenschaftlerin und Tanztherapeutin gehört seit über 30 Jahren zu den beliebtesten internationalen Top-Präsentern in der Fitness-Branche und reißt ihre Teilnehmer immer wieder durch ihre Motivation und die Umsetzbarkeit ihrer Kurse und Seminare mit. Sie ist vielen noch bekannt durch zahlreiche Fernseh-Fitness Serien und Bücher und ist u.a. AIREX Repräsentantin und für IFAA Prime und IFAA International Zuständige zuständig. Auch nach so vielen Jahren ist eine der gefragtesten Präsentern auf Kongressen und für Aus- und Weiterbildungen – kein Wunder denn ihr Leitspruch ist: Life is to short to be tired! 😊



Tina Albrecht ...

... blickt inzwischen auf 20 Jahre Unterrichtserfahrung zurück. Ihre humorvolle und herzliche Art, sowie ihr umfassendes Fachwissen machen Sie zu einer beliebten und sehr sympathischen Lehrerin. Ihre Leidenschaft gilt dem Yoga: Vinyasa Yoga und Therapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungen und Adjustments. Als IFAA und Vinyasa Yoga Akademie Master Trainerin, Referentin und Personaltrainerin ist sie europaweit unterwegs, unterrichtet auf Events und Kongressen, sowie Lehrer/Trainer Ausbildungen.



Dominika Toppmöller

... ihre Leidenschaft zur Fitness begann bereits mit jungen 12 Jahren. Seitdem gibt die gebürtige Polin und Frohnatur des Rheinlandes all' ihre Begeisterung, Energie und Freude weiter. Sei es als IFAA Schulungszentrumleitung in Düsseldorf, internationale Mastertrainerin, Ausbilderin und angehende Heilpraktikerin. Dominika, versteht es Teilnehmer und Kunden durch ihren positiven Esprit mitzureißen und begeistert gleichzeitig durch ein hohes fachliches Wissen und Vermitteln von Inhalten. Hierbei legt sie den höchsten Wert auf die ganzheitliche, gesundheitliche Betrachtung. Ihren Beruf lebt sie mit vollem Herzen, deshalb vergeht kein Tag ohne ein Lächeln, Ziele und Visionen.



KURSBESCHREIBUNG

All in ONE - just Fun Ein Full Body Training für JEDEN – Ein Kurs der alles bietet und

den ganzen Körper trainiert – mit hoher Effektivität! Cardio Training super aufgebaut und mit viel Spaß! Bodyweight Toning – innovative Muskelkräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und zum Abschluss – Bodyflow ein Body/Mind angehauchter Abschluss.

BBP & More BauchBeinePo Training mit Spaß und Abwechslung. BBP und hier gibt es noch mehr! Jutta verbindet fordernde Übungen für den Bereich BBP (und Mehr ©), die sinnvoll zusammengestellt, und für jeden umsetzbar sind, mit toller Musik und Ihrer Motivation.

Body Weight Training bedeutet, "trainieren mit dem eigenen Körpergewicht". Ausdauer und Kraftübungen wechseln sich ab, dabei wird gezielt auf Hilfsmittel verzichtet. Abgerundet wird das Training durch eine aktive Entspannung.

Chi-Wake up Dein idealer Start in den Tag – zu Beginn werden dein Chi (Lebensenergie) mit Atemübungen und fließenden, weichen Bewegungen aufgeweckt. Weiter geht es dann mit einfachen, aber abwechslungsreichen Bewegungsmustern, die Gelenke mobilisieren, das Zentralnervensystem anregen, die Muskeln aufwecken um dich perfekt auf den sportlichen Tag vorzubereiten. Die richtige Zeit um sich auch der eigene „ich“ zu konzentrieren, abzuschalten und doch gleichzeitig wach zu werden!

Cardio Move Dieser Kurs hält, was der Name verspricht. Ein anspruchsvolles Ausdauertraining, bei dem Herz- und Atemfrequenz erhöht werden. Somit wird bei regelmäßigem Training die Kondition verbessert, Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge steigern sich und wir fühlen uns fitter. Durch Anregung des Stoffwechsels wird auch die ein oder andere Kalorie verbraucht :))

Core 3D – Gesunder Rücken Ein Rückenkurs der neuen Generation! Dreidimensionale Bewegungen kombinieren das Zusammenspiel von Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule und der Hüfte. Dynamisch werden hier die Übungen verbunden. Ziel dieses Kurses ist die Prävention, Wiederherstellung der Beweglichkeit, Aktivierung vernachlässigter Muskulatur und dessen Faszien system, Lösen von Blockaden und das Schaffen eines allgemeinen Wohlbefindens. Ablauf und Struktur, wie auch die musikalische Untermalung geben dem Kurs einen neuen Charakter.

Core & More plus FEXIBAR Effektives und gesundheitsbewusstes Coretraining, das Spaß macht und für jede Zielgruppe geeignet ist. Hier werden tolle Bodyweight Kräftigungsübungen mit Flexibartraining verbunden. Ein tolles, rückenbewusstes und abwechslungsreiches Workout.

Dance & Fun Der Name ist Programm - du hast Spaß dich zu bewegen, tanzt gerne, liebst Musik und möchtest dich zu dieser bewegen und leiten

lassen. Dann sei dabei und lass dich mitreißen. Vorerfahrung brauchst du nicht, sondern nur den Spaß an Musik und Tanz!

Dynamic Pilates In diesem tollen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates und Kräftigung alle Muskeln effektiv trainiert und gedehnt und in diesem „Wohlfühl“ Kurs wird gleichzeitig der Geist entspannt. Du wirst überrascht sein wie angenehm und trotzdem effektiv Training sein kann.

Functional FullBody Eine Kombi von Übungen und Ansätze aus dem Functional Training mit klassischen Elementen aus dem Group Fitness auf eine neue Weise. Eine überraschende Verbindung, zusammengestellt zu einem fließenden und „anderen“ Workout das sowohl Herz-Kreislauftraining als auch Muskelkräftigung beinhaltet. Ein Full Body Workout der Extraklasse!

Happy Hips Workout Für viele Trainierende ist sie eine große Herausforderung - Die Hüftöffnung und Beweglichkeit. Aber auch die Stabilität dieses Körperteils trägt maßgeblich zu einem besseren und aktivem Körpergefühl bei. Die Freiheit in der Hüfte schafft körperlich wie auch auf mentaler Ebene neue Weite und Raum.

Lower Body Workout Hier liegt der Fokus auf der Definierung, Formung und Straffung von Oberschenkel- und Gesäßmuskeln.

Mobility Training bezeichnet alle Haltungen und Bewegungen, die in Sequenzen und Flows aufeinanderfolgen, um den Bewegungsradius (Range of Motion) der einzelnen Gelenke zu erweitern und damit die Flexibilität nachhaltig zu verbessern. Mobility Flow bietet mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen für jeden Level der Teilnehmer das Passende. Es wird mit dem gesamten System des Körpers in den unterschiedlichsten Bewegungsebenen und Muskelketten gearbeitet. Dieses verbessert nicht nur die Mobilität, sondern lockert und kräftigt auch die großen Muskelketten und einzelne Bereiche Deines Körpers.

Morning Beach Yoga Tanke Energie für den Tag mit einer morgendlichen Yogapraxis am Strand und einem Lächeln im Herzen.

Outdoor Training – Use the nature Ein Ganzkörpertraining in der Natur, mit all den Komponenten die wir in ein Training einbringen sollten - von Mobilisation, Balance, Stabilität, Kräftigung bis zur Kondition. Das alles in der freien Natur, die uns alles bereit stellt, um diesem gerecht zu werden. Komm mit raus und erlebe ein ursprüngliches Training! Feel and use the nature!

Performance Trainer Maximale Erfolge in kurzer Zeit! Das Performance-Training-Konzept besteht aus einem funktionellen HIIT mit zusätzlichen Cardio Sequenzen. Eingesetzt werden kleine Geräte zur Verbesserung der Stabilität, Agilität, Kraft und Plyometrie. Der perfekte Spielplatz für Erwachsene.

Pilates Hierbei geht es um die Aktivierung des Powerhouses und die

Stabilisation der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, bei der die Bewegungsmuster im Einklang der Atmung gebracht werden.

Pilates Flow Der etwas andere Pilates Kurs, für alle Teilnehmer die schon etwas Pilates Erfahrung haben. Jutta setzt hier effektive und sichere Pilates Übungen so zusammen, dass ein Fluss „Flow“ entsteht und der Ablauf wie in einer Choreografie stattfindet!

Power Dumbell® Das Muskel-Workout mit der Langhantel: Mit diesem Training werden alle Muskeln effektiv gekräftigt. Lass dich motivieren und keine Bange denn dieses Workout ist für alle gut durchführbar und wir werden alle Muskeln spüren ;)

Power Dumbell® Circuit Ein tolles funktionelles Training mit der Langhantel - Station für Station werden wir alle wichtigen Muskel trainieren und garantiert Spaß haben.

Upper Body Workout Hier liegt der Fokus auf der Definierung, Formung und Straffung der Bauch-, Brust-, Rücken- und Armmuskulatur.

Vinyasa Yoga In dieser Yoga Class verbinden sich Kraft und Flexibilität, Atem und Meditation energetisch in deine Bewegungsabläufe. Auf körperlicher und mentaler Ebene kannst du in deine eigene Energie abtauchen und dein Inneres freier gestalten.

Wake Up Yoga Starte frisch und entspannt in den Tag mit Sonnengruß & Co. Das morgendliche Workout gibt dir Energie und Fokus für den bevorstehenden Tag.

Stability & Mobility Flow Zwei wichtige Themen, die sich super in einem Workout zusammen bringen lassen. Ein toller Kurs der viele Zielgruppen anspricht. Hier werden unterschiedliche Stabilisationsübungen mit Mobility und Stretch-Elementen zu einem spannenden aber relaxten Flow zusammengestellt.....Genieße den Moment

Stretch & Release Flexibler werden und mal loslassen können. Fühl dich wieder freier, offener und gelöster in Körper und Geist. Stretching-Übungen fördern deine Beweglichkeit, Lockerungs-Übungen deine Entspannung.

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die auf Entspannung und Regeneration ausgerichtet ist. Wir lockern und entspannen die Faszien und können auf sanfte Weise Blockaden, auch emotionale, lösen.

Yogilates Die perfekte Kombination aus Yoga- und Pilates Elementen.....Genieße diese tolle Zusammenstellung von Übungen aus den beiden bekanntesten BodyMind Formaten. Alles Übungen sind leicht nachvollziehbar und es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

