

Konzepte



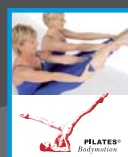
FLEXI-BAR® Aktives Schwingen – reaktives Coretraining
Die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR® Training arbeiten die tief- und medialliegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.
Der Flexi-Bar® ist das erste Trainingsgerät, dass das AGR Gütesiegel erhielt.

XCO-TRAINER® Ursprünglich als Therapieform konzipiert befindet sich das patentierte Geheimnis im Inneren der XCO-TRAINER®. Im Gegensatz zu „toten Hanteln“, dient ein spezielles Granulat im Inneren der XCO-TRAINER® als Schwungmasse. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO-TRAINER® schiebend die Schwungmasse explosionsartig von einer Seite zur anderen.



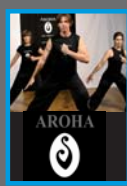
T-BOW® Der multifunktionelle Trainings- und Therapiebogen, ist ein beidseitig nutzbares Trainingsgerät aus robustem Holz oder Kunststoff. Seine geniale und einfache Form ermöglicht alle konditionellen Faktoren in derselben Lektion zu vereinen: Herz-Kreislauf und Balance-Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Aero-Step® Ein Trainingskonzept, das auf Bewegungsqualität im Training zielt. Neue Bewegungsmöglichkeiten werden erschlossen und bestehende Varianten verfeinert. Der Aero-Step® XL ist ein ideales Übungsgerät für Sensomotorik, Koordination, Stabilität und Kraft. Die Übungen dieses Konzepts verbessern die Gleichgewichtskompetenz, steigern die Reaktionsfähigkeit und schaffen Vielfalt und Präzision in der Bewegungsausführung. Interessante Zusatztools wie Stonies, Redondball, Tubes etc. runden das Training ab.
Der Aero-Step XL von TOGU ist ausgezeichnet mit dem AGR Gütesiegel.



PILATES Bodymotion Die PILATES Bodymotion Methode vereint unterschiedliche Bewegungsaspekte in einem. Ansätze aus der Feldenkrais Methode, der Alexander Technik, Rolfing sowie aus dem Modernen Tanz – der Released Technik – fließen in das Konzept mit ein. Physiotherapeutische Inhalte unterstützen eine korrekte Ausrichtung der Gelenke und vermeiden damit Blockaden und Verspannungen.

AROHÄ™ Aroha ist inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maoris mit ausdrucksstarken Bewegungen), vom traditionellen Kung Fu-Fighting bzw. Thai Chi Elementen. Beim Haka wird die herausragende Kraft demonstriert, die in jedem Menschen schlummert und durch Willenskraft zum Ausdruck kommt. Haka weckt die Kraft der Mitte, eine innere Zentriertheit, die zu einem allgemeinen Wohlgefühl führt. Das Thai Chi gibt dem Programm die runden und konzentrierten Bewegungen und macht es noch fließender.



Nia Technique ist ein ganzheitliches Fitness- und Wellnesskonzept aus den USA, ein Mix aus Tanz, Körperwahrnehmung und Kampfkunst. Nia setzt ganz auf Lebensfreude und Vorstellungskraft und kombiniert auf einzigartige Weise Elemente aus fernöstlicher Kampfkunst wie Tai Chi, Aikido und Taekwon Do, aus Yoga und Meditation mit Elementen aus Jazzdance, Modern Dance und Dancandance. Aufgrund der verschiedenen Bewegungsformen ist Nia ein sicherer Weg zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung. Nia steht für neuromuscular integrative action und ist ein sanftes, effektives Training für alle Altersgruppen.

Kursplan

	STUDIO I	STUDIO II	SEMINAR
09.30 – 10.30	Angie Kauss CORE TRAINING Core bedeutet Kern und gemeint ist der Körperkern. Hier werden gezielt die tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln trainiert. Angie Kauss zeigt Euch ein einfaches aber auch ein herausforderndes Training für Euren Körper. Core Training ist das Training der Zukunft.	Timur Misirlioglu PILATES Bodymotion mit Kraft aus der Mitte Energievolles Workout, in dem die Übungen immer wieder aus der Zentrierung heraus angeleitet werden. Die Kraft aus dem „Powerhouse“ zu initiieren bedeutet aber auch mehr Bewegungseffizienz und Ökonomie. Lass Dich überraschen!	–
10.45 – 11.45	Ekaterina Pletnev FLEXI-BAR® fatburning Workout für Ausdauer und Kraft auf gelenkschonende und abwechslungsreiche Art. Eine powervolle Stunde mit peppiger Musik, viel Spaß und Schwitzen.	Anja Lambertz Wirbelsäulengymnastik Stärke Deinen Rücken und stärke die Muskulatur, die ihm hilft, stark zu sein. Erlebe eine Stunde mit vielen neuen Ideen zur Kräftigung der rückwärtigen Muskulatur. Trainiere Körperkraft und Körperbalance durch Körperspannung. Sei dabei!	–
12.00 – 13.00	Win Silvester FUNCTIONAL Rückentraining mit Aero-Step® und Redondo® Ball Functional, alltagsnah und intensiv. FUNCTIONAL Rückentraining verbindet klassische Übungen mit Elementen aus Pilates, Yoga und Kalanipayattu, einer südindischen, über 2.000 Jahre alten Kampf- und Heilkunst.	Angie Kauss Hormon Yoga Hormon Yoga ist eine Yogaform mit positivem Einfluss auf die weiblichen Hormone. Das Training hebt den Östrogenspiegel an und mindert die Wechseljahresbeschwerden, wie Hitzewallungen, Depressionen, etc. Eine gesunde Alternative zur Hormon-Therapie suchen. 12.00 – 13.15 (15 min.)	Kai Platschke Trainerkoordination und Vertretungssuche – ganz einfach online! Excel-Listen durchtelefonieren, Anrufbeantworter, keiner ist erreichbar und man selbst kann den Kurs nicht geben. Der Workshop zeigt, wie man damit die Koordination in Studios vereinfachen kann.
Mittagspause			
14.00 – 15.00	Anja Lambertz T-BOW® – der Powerbogen Erlebe ein sensationelles Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft, Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit mit dem neuen multifunktionalen Trainings- und Therapiebogen „T-BOW®“ aus der Schweiz.	Conny Niemann / Bernhard Jakszt AROHÄ™ Ein effektives Ganzkörperworkout im *5/1 Takt. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf sowie Fettverbrennung auswirkt. Sinnlich und emotional.	Win Silvester Ayurvedic Fitness Lerne eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt kennen! Erfahre etwas über die Wurzeln des Yogas und Ayurvedas, natürliches Anti-Aging und die Grundpfeiler für Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Viele praktische Tipps für Eure Kursteilnehmer.
15.15 – 16.15	Ekaterina Pletnev XCO Shape Power und Dynamik kombiniert mit exzellentem, extremen Workout für Muskulatur und Colagene Bindegewebe. 3-dimensionales Training für Bewegungsfreaks.	Timur Misirlioglu PILATES Bodymotion auf der Rolle Die Rolle, das heißgeliebte Hilfsmittel im Pilates Unternehm, entfaltet ihre vielseitigen Fähigkeiten jeder klassischen Pilatesübung eine Variation zu verpassen, zu erleichtern oder zu anschweren. Und danach fühlt sich der Rücken an, als wäre er neu geboren.	Kai Platschke Trends im Internet – Tipps vom Fachmann Im Internet ist eine ganze Menge los, und die Fitness-Branche ist nicht immer up-to-date. Dieser Workshop bietet das wichtigste zum Thema „eigener Internetauftritt“ plus ein paar Trends zum selbst anwenden und Homepage-Pimpen.
16.30 – 17.30	Anja Lambertz Vital Workout Das ist das Funktionale Training für jeden Tag. Mit Hilfe des Tubes findest Du viele neue Ideen, das Training interessanter zu machen. Hier steht korrekte Technik und das kontrollierte Ausführen der Übung im Vordergrund. Mach mit!	Lea Glimsche Nia Nia groovt wie Jazz Dance, explodiert wie Tae Kwon Do, fließt wie Tai Chi und zentriert wie Yoga. Die Nia Class startet mit einem sanften Warm Up gefolgt von einem bewegungsreichen, powervollen Abschnitt und endet mit einem regenerierenden Cool Down und Floorplay!	–

Planänderungen vorbehalten

AFTER FITNESS PARTY ab 20:00 Uhr Partytime in der Fitness Stadt!

Referenten



Ekaterina Pletnev
Ekaterina ist Dreifache Bulgarische Tanzsportmeisterin, seit mehr als 15 Jahren Grouptrainerin, Personaltrainerin, Body and Soul Spezialistin, Mastertrainerin und Presenterin für FLEXI-SPORTS. Internationale Tanzsport-Wertungsrichterin und -Coach.

Anja Lambertz



Anja ist Personaltrainer für Fitness, Gesundheit, Wellness, Ernährung und Massagen. Sie ist Referentin der Inline Akademie im Bereich des Group-Trainings. In Düsseldorf organisiert Sie in zwei großen Fitnessstudios den Kursbereich. Hier unterstützt Sie die Bereiche Pilates, gesunder Rücken, Yoga, Fit über 50, Aqua Fitness, Les Mills Body Pump, Body Combat, LMI Step und RPM Cycle sowie Step und Dance.

Win Silvester



Win ist Inhaber der Q-Fitness Academy und des Tanzstudio impuls bei Bonn, Leiter einer großen Fitnessanlage (Baskets Sportfabrik) und Referent u.a. für den Dt. Tanzsportverband, Robinson und ein buddhistisches Studienzentrum (Kamalashila Institut). Er studiert Ayurveda-Medizin und bildet für Togu im Bereich Senso-motorik und Functional Training aus.

Kai Platschke



Kai ist Gründer und Teilhaber des Online-Portals www.fitness-heimat.de und Unileiter der Agentur für digitales Marketing Neue Digitale, u.a. für den Kunden adidas. Nach 13 Jahren Erfahrung als Trainer macht er sich als Berater für Sport und Werbung selbstständig und ist heute Spezialist für Fragen der Verknüpfung von Online-Trends und -Tools mit der Fitness-Branche.

Angie Kauss



Angie ist Ausbildungsleiterin der Aerobic Trainer Corporation (ATC) und seit 1982 in der Fitnessbranche. Sie hat verschiedene Konzepte im Group Fitness-Bereich entwickelt, z.B. Anetics, KOA und Yagalates.

Timur Misirlioglu



Timur ist als Tänzer und Pilates Trainer tätig. 1997 begann seine tänzerische Laufbahn im latein-amerikanischen Tanzsport, in welchem er in der international ranghöchsten Klasse tanzte. Hinzu kommen Engagements als Tänzer und Choreograf für Konzert- und Musical-Shows sowie kommerzielle Präsentationen, Tanzworkshops und Kongresse. Timur bereichert das Bodymotion-Ausbildungsteam.

Conny Niemann



Conny ist seit mehreren Jahren in der Fitnessbranche als Step und Langhantelexpertin tätig. Ihre Frische und sympathische Ausstrahlung geben ihren Aroha Kursen eine besondere Note. Sie ist Aroha Advanced Trainerin.

Lea Glimsche



Lea, Certified Nia Teacher, ist Tanzpädagogin i.A. und lebt in Hamburg. Ihre vielseitige Erfahrung mit Tanz aller Stile und Bewegungskonzepten wie Yoga und Kampfkunst inspirieren ihren Unterrichtsstil. Website: www.i-love-nia.com

Firmen



novacare®/SISSEL®
Innovative Produkte für Fitness, Gesundheit & Wellness auf höchstem Qualitätsniveau
Die novacare® gmbh, seit 15 Jahren bekannt durch den Vertrieb der hochwertigen SISSEL® Gesundheits- und Wellnessprodukte, bietet auch im Bereich Fitness-Equipment ein attraktives Angebotsspektrum an: von umfangreichem Zubehör für den Kursbereich über exklusive Pilates-Trainings-Geräte des renommierten US-Herstellers Balanced Body® bis hin zu kompletten Studio-Modellen. So hat das Unternehmen unter der Marke SISSEL® Pilates ein Full-Service-Konzept für die optimale Integration des Pilates-Alltag-Gruppentrainings in einen Fitnessclub entwickelt, mit dem Clubbetreiber Kunden binden und gewinnen, neue Zielgruppen erschließen und lukrative Zusatzumsätze generieren können.
www.sissel.de

AIREX®

AIREX® bietet Ihnen für jeden Einsatz genau die richtige Matte mit einem breiten Spektrum an Größen, Stärken und Farben, aus hochwertigen Spezialmaterialien nach ständig perfektionierten Herstellungsverfahren gefertigt. AIREX® Matten durchlaufen immer wieder härteste Tests, die Ihnen die beispielhafte Qualität garantieren. AIREXv. Die intelligente Matte. www.airex.de



fitness-Heimat
Die fitness-Heimat ist das neue Zuhause für Clubs & Trainer und das erste praktische Online Tool zur Vereinfachung der Kurs- und Trainerkoordination:
Trainer können in einem kostenlosen Profil Kontaktdaten, Qualifikationen und Terminkalender hinterlegen und Studios suchen. Trainer eines Studios können untereinander Vertretungen koordinieren. Fitness-Studios finden neue Trainer aus der Region, verwalten ihren Trainerpool mit allen Infos zu den Trainern und E-Mail Funktion und lassen die eigenen Trainer Vertretungen selbst organisieren.
An Extras gibt's zum Beispiel Shops für Musik, Bücher, Magazine, Klamotten, Schuhe und Nahrungsergänzung, Choreografien, Convention-Dates und -Fotos, Gewinnspiele oder einen Blog für Deine Meinung und eine komplette Community.
Trete ein – bring Glück herein! Herzlich willkommen Zuhause.

tunes4sports by audifactory

Willkommen im Produktionshaus Nr.1 für Sport- und Fitnessprofis!
Unsere Marken sind seit Jahren führend:
• music-e-motion steht als erstes deutsches Fitness-Musik-Label ganz oben.
• Kings&Queens, die Filmproduzenten für Fitness-Profis, sind Marktführer für Choreografie-DVDs.
• Global Trend Scouts bringt dir schon heute die Mode, nach der andere erst morgen suchen.
Du findest dich hier nicht bei einem Händler, sondern direkt an der Quelle. Tunes4Sports ist der Webshop für Aerobic, Fitness, Workout, Pilates und andere Kursarten. Vertrieb von CDs und DVDs und anderen Fitness-Artikeln.
www.audifactory.de/tunes4sports



TOGU
Mit Tradition und Kreativität zu intelligenten Fitnessgeräten
Spielen und trainieren ohne großen Materialeinsatz. Mit dieser ebenso einfachen wie genialen Geschäftsidee wurden die Brüder Obermaier zu erfolgreichen Herstellern von luftgefüllten Sport- und Trainingsgeräten. Heute ist TOGU vor allem bei Spitzensportlern ein Synonym für Qualität und Innovation. Das Erfinden neuer Produkte ist nach wie vor die größte Leidenschaft des Inhabers und seiner Angestellten. Zahlreiche Patente und eingetragene Marken bestätigen den Ruf des Unternehmens als echte Kreativschmiede. www.togu.de