




World of  TUI

BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP 2019

CLUB DAIDALOS. KOS. GRIECHENLAND

18.05.2019 – 25.05.2019

BSA/DHFPG FITNESS & HEALTH CAMP

FITNESS UND GESUNDHEIT AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Der ROBINSON Club Daidalos heißt dich herzlich Willkommen. Schön, dass du unser Gast bist.

In Kooperation mit der BSA-Akademie, der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie der SAFS - Swiss Academy of Fitness & Sports, hält dieses ROBINSON TOP EVENT ein erstklassiges Programm für dich bereit. Das „BSA/DHFPG FITNESS & HEALTH CAMP“ bietet für jeden Gesundheitsorientierten und Fitnessfan gleich mehrere Highlights.

Alle Fitness- und Gesundheitsexperten unter einem Dach!

Hochkarätige Experten aus den Bereichen Gesundheit, Prävention, Fitness und Ernährung bieten dir in dieser Eventwoche ein unvergessliches Erlebnis. Steig ein in Functional und Healthy Living Workshops, Ernährungscoaching, individuelle Check-ups wie Laktatmessung und Analyse der Körperzusammensetzung mit anschließender Lauf- und Ernährungsbetreuung – alles nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen – sowie energiegeladenen Functional Workouts und Cycling-Einheiten, kreative Dance Masterclasses, ausgleichende Yoga-, Pilates-, Rückentraining- und Stretching-Kurse mit vielen entlastenden Übungen für den Alltag.

Lass dich in dieser Woche inspirieren und begleite u.a. von einem ehemaligen Karate-Europameister, mehreren internationalen Fitness-Präsentern, einem Ironman Hawaii Finisher, einem erfahrenen Sportmediziner und ehemaligen Lauf-Europameister, einem renommierten Sportwissenschaftler und vielen weiteren Experten.

Let's get started!

Der „BSA/DHFPG Camp Opening - Welcome to the Club“-Startschuss findet am Sonntag um 09:15 Uhr im Outdoor Theater statt. Mit Expertenvorstellung, allen wichtigen Campinformationen und Überraschungen. Gleich im Anschluss, um 10:15 Uhr, starten wir dann sportlich mit den ersten Programmpunkten in die Eventwoche.

Lass dich von der ersten Minute an von uns begeistern und das BSA/DHFPG-Camp-Fieber direkt im Theater entfachen!

Unsere Experten helfen dir dabei, dein ganz persönliches Programm zusammenzustellen und beantworten gerne deine Fragen. Entdecke in dieser Eventwoche, wie vielseitig und gesundheitsförderlich Fitness sein kann und nimm die neu gewonnenen Erfahrungen mit nach Hause.

Lass dich von der Expertise und Energie unserer erstklassigen Experten anstecken und begeistern.

Wir sind bereit und wünschen dir ganz viel Spaß und viele unvergesslichen Momente!

Es ist jetzt „Zeit für Körper und Geist. Zeit für Gefühle. Zeit für DICH“.

Dein ROBINSON und BSA/DHFPG Eventteam

INHALT

PROGRAMMLEITFADEN | 04

DAS EXPERTENTEAM UND DAS EVENTPROGRAMM

LAUFEN, KRAFT, ERNÄHRUNG

| PROF. DR. ARNE MORSCH | 06

| PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE | 06

| CLIVE SALZ | 10

| PROF. DR. GEORG ABEL | 12

| PROGRAMMÜBERSICHT LAUFEN, KRAFT, ERNÄHRUNG | 14

GROUPFITNESS

| JANA SPRING | 18

| JÜRIG NEUKOM | 20

| LISA STEFANI | 22

| MARCEL BAUMANN | 24

| NICOLE HAUT | 26

| PATRICK KLEIN | 28

| WellFit®-AKTIV TEAM UND SPECIALS | 30

| PROGRAMMÜBERSICHT GROUPFITNESS | 32

GESAMTPROGRAMM BSA/DHFPG FITNESS & HEALTH CAMP | 36



Aris Pavlakis

ROBINSON
Clubdirektor, Club Daidalos



Jana Spring

SAFS Gruppenfitness Management
ROBINSON Events Projektleitung





PROGRAMMLEITFADEN – HOLD ON, WAIT A MINUTE!

Damit du dich sofort im Programm des BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMPS zurechtfindest, haben wir hier einen Programmleitfaden für dich. Nimm dir einen Moment Zeit, denn das Eventprogramm, bestehend aus Angeboten in den Bereichen Laufen, Kraft, Ernährung sowie Groupfitness, ist so vollgepackt mit unvergesslichen Highlights und kreativen Einheiten, dass man gar nicht weiß, wo und wann man loslegen soll. Stell dir dein individuelles Programm zusammen: dein Urlaub, dein Plan!

Programm Laufen (👟), Kraft (💪) und Ernährung (🍏)

Dein Expertenteam schlägt dir ein abwechslungsreiches Programm vor – und hat an wirklich alles gedacht! Du bist ein Läufer oder möchtest wieder ins Lauftraining einsteigen? Dann merke dir das Wochenprogramm „Laufen/Cardio“! Hier kannst du jeden Tag eine Einheit der aufeinander aufbauenden Einheiten absolvieren und somit dem kompletten Programm folgen – oder dir jederzeit einzelne Einheiten herauspicken. Das Gleiche gilt für die zwei weiteren Bereiche „Kraft/Athletik“ und „Ernährung“. Dabei musst du dich allerdings nicht auf *ein* Themengebiet beschränken. Und zwar egal ob vereinzelt oder am Stück – denn das Expertenteam achtet darauf, dir den Einstieg zu garantieren.

Open Classes for open minds: Ergänzend zu den zusammenhängenden Einheiten bieten unsere Experten „Open Classes“ zu ihren jeweiligen Themengebieten an. So kannst du ein konzipiertes Wochenprogramm einfach um weitere Termine ergänzen. Dir reicht zum Beispiel das sechsteilige Programm Kraft/Athletik nicht aus? Dann bieten die zusätzlichen Open Classes weitere Termine, dir per Vortrag oder Praxiseinheit den extra „Pump“ zu holen. Aber vielleicht bist du eher an Laufen/Cardio interessiert und möchtest einfach deinen Wochenplan mit der Open Class „Ernährungsmythen aufgeklärt!“ aus dem Programm Ernährung erweitern? Oder bist du ein „Ernährungsfreak“, der über die Open Class „Walking“ den Zugang zum Ausdauersport sucht? Selbst, wenn du an überhaupt keinem der drei Wochenangebote teilnimmst, die Open Classes kannst du trotzdem jederzeit besuchen. So hast du die Möglichkeit, deinen Themenschwerpunkt zu vertiefen oder dich für neue Dinge zu begeistern – hier kannst du absolut nichts falsch machen!

Der frühe Vogel ... (☀️): Obwohl du gestern zwei Vorträge gehört und an drei Praxiseinheiten teilgenommen hast, bist du schon wieder fit? Auch für die Frühaufsteher haben wir mit dem Programmpunkt „Frühstart“ gesorgt: Triff dich mit unseren Experten um 07.30 Uhr an der Rezeption und starte mit ihnen in den Tag! Das sanfte Übungsprogramm zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur ist sogar etwas für Morgenmuffel und sorgt für einen bestmöglichen Start in den Tag. Probier es einfach aus!

Programm Groupfitness (👯)

Unsere Coaches im Bereich Groupfitness warten ebenfalls mit einem umfangreichen Wochenplan auf dich: Dance, Workout, Body & Mind, Cycling, Aqua, Rücken und Vorträge – da bleiben wirklich keine Wünsche unerfüllt! Ab 10.15 Uhr kannst du dir den ganzen Tag mit kreativen Groupfitness Masterclasses vollpacken oder sie mit Angeboten aus den Bereichen Laufen, Kraft oder Ernährung kombinieren. Hier erwartet dich viel Musik, tolle Stimmung und totale Abwechslung! Bei den Cycling-Angeboten solltest du dich aber am Vortag auf der WellFit®-Ebene anmelden, um einen der begehrten Plätze zu ergattern. Bei allen anderen angebotenen Elementen gilt das Motto: „First come, first serve“.

Guck dir einfach das Gesamtprogramm an, halte Ausschau nach den Symbolen deiner favorisierten Einheiten und stell dir deinen persönlichen Tagesablauf zusammen. Alternativ probierst du es einfach spontan und sammelst Eindrücke aus den verschiedenen Angeboten – es ist immerhin *dein* Urlaub!





PROF. DR. THOMAS WESSINGHAGE UND PROF. DR. ARNE MORSCH

Prof. Dr. Thomas Wessinghage

Prof. Dr. Thomas Wessinghage ist Facharzt für Orthopädie sowie für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“. Seit Anfang 2008 ist Prof. Dr. Thomas Wessinghage Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Medical Park-Kliniken im Tegernseer Tal. Im Juli 2008 wurde ihm der Professorentitel der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) im Studiengbiet Medizin/ Trainingswissenschaften verliehen. Heute ist er dort zudem als Prorektor Hochschulentwicklung und Transfer tätig.

Sportlichen Weltruhm erlangte er als Ausnahmeathlet durch seine zahlreichen internationalen Erfolge über verschiedene Laufdistanzen: Unter anderem wurde er 1982 in Athen Europameister über 5.000 Meter. Er siegte in rund 20 Deutschen Meisterschaften und stellte eine Vielzahl europäischer Rekorde auf – zwei deutsche Bestzeiten über 1.500 und 2.000 Meter sind bis heute unerreicht. Seine ärztlichen und sportlichen Erkenntnisse zu den Themen „Laufen“ und „Ernährung“ stellt er in Seminaren und Veröffentlichungen einem breiten Publikum zur Verfügung.

Prof. Dr. Arne Morsch

Prof. Dr. Arne Morsch ist Sportwissenschaftler und leitet den Fachbereich Gesundheitswissenschaften/ Gesundheitsförderung der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sowie der BSA-Akademie. Zuvor war er über viele Jahre hinweg Leiter der Sport- und Bewegungstherapie in einer stationären Rehabilitationseinrichtung.

Als leidenschaftlicher Läufer führt er seit vielen Jahren Seminare im Themenfeld Bewegung, Gesundheit und Ausdauersport durch, u. a. zusammen mit Prof. Dr. Thomas Wessinghage.



LAUFEN/CARDIO



„Gesund durchs Leben laufen“

Du weißt, wie wichtig es ist, körperlich aktiv zu sein, weißt aber nicht, wie du beginnen oder wieder einsteigen sollst? Du läufst schon regelmäßig und brauchst ein paar Tipps, wie du dein Training verbessern kannst, um deine Ziele zu erreichen? Dann bist du beim Programm „Gesund durchs Leben laufen“ genau richtig!

Laufen ist für die allermeisten Menschen eine ideale Sportart. Wir werden deinen Fitnessstand analysieren, dir individuelle Trainingsempfehlungen geben und dich für ein regelmäßiges Lauftraining begeistern.

Laufen kann jeder! Laufschuhe und ein Trainingsoutfit, das ist alles, was du für die Teilnahme bei „Gesund durchs Leben laufen“ brauchst.

Egal ob Anfänger oder fortgeschritten, alt oder jung, alleine oder zusammen – du bist hier genau richtig! Alle Gäste sind zum Mitmachen aufgefordert und herzlich eingeladen.

Es erwartet dich eine individuelle Trainingsplanung mit verschiedenen Tests und gemeinsamen Laufeinheiten. Zusätzlich wirst du Informationen für ein begleitendes Kraft- und Beweglichkeitstraining erhalten.

Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf und ergeben ein zusammenhängendes Programm. Eine Teilnahme an einzelnen Sequenzen ist ebenfalls jederzeit möglich.

Zusätzliche Einzelangebote als "Open Classes" ergänzen das Programm.

Also: Schuhe schnüren und gesund durchs Leben laufen, alle sind herzlich willkommen!

Wir sind startklar und freuen uns auf deine Teilnahme!



Programm "Laufen/Cardio"

Einheiten 1 – 8

1 Selbsteinschätzungslauf mit Laktatmessung

Du absolvierst einen Zwei-Kilometer-Testlauf, bei dem du die Laufgeschwindigkeit selbst wählen und anschließend den Anstrengungsgrad einschätzen sollst. Zusätzlich werden die Herzfrequenz und die Milchsäure im Blut (Laktat) gemessen. Auf Basis der Testergebnisse werden die für dich optimalen Belastungsbereiche für ein gesundheitsorientiertes Lauftraining ermittelt.

2 Laufen, gewusst wie? – Auswertung Selbsteinschätzungslauf und individuelle Trainingsempfehlungen (Vortrag)

Du erfährst, wie du dein Lauftraining zielorientiert steuern kannst. Auf der Basis der Ergebnisse des Selbsteinschätzungslaufs erhältst du deine persönlichen Trainingsempfehlungen für die optimale Belastungsherzfrequenz in verschiedenen Intensitätsbereichen.

3 Muskelfunktionsdiagnostik und Trainingsempfehlungen

Muskelkraft und eine gute Dehnfähigkeit der Muskulatur sind wichtige Voraussetzungen für ein beschwerdefreies Laufen. Anhand eines funktionsgymnastischen

Kraft- und Beweglichkeitstests ermitteln wir deine individuellen muskulären Stärken und Schwächen und geben dir Empfehlungen für ein begleitendes Trainingsprogramm.

4 + 7 Laufen in der Gruppe

In gemeinsamen Laufeinheiten kannst du die Trainingsempfehlung aus dem Selbsteinschätzungslauf in die Tat umsetzen. Egal, ob Anfänger oder fortgeschritten, du erhältst eine gezielte Anleitung, wie du dein Lauftraining gestalten kannst.

5 Lauf ABC – Techniktraining für Läufer

Laufstile sind so unterschiedlich wie die Läuferinnen und Läufer selbst. In dieser Einheit erhältst du Tipps, wie du deine individuelle Lauftechnik optimieren kannst und welche Übungen hierfür besonders geeignet sind.

6 Kraft- und Beweglichkeitstraining für Läufer

Abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse von Läuferinnen und Läufern lernst du die wichtigsten funktionsgymnastischen Kraft- und Beweglichkeitsübungen kennen, die du ohne großen Aufwand begleitend zu deinem Lauftraining absolvieren kannst.

8 Long Jog/Long Walk-Abschlusslauf

Zum Abschluss wirst du eine längere Laufstrecke zurücklegen, entweder als Long Jog (langsamer Dauerlauf) oder alternativ als Long Walk (zügiges Gehen). Du wirst deinen Körper fordern, aber nicht überfordern und so Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit finden.

LAUFEN/CARDIO



Open Classes

Frühsport – „Gesund und fit in den Tag“

Mit einem sanften Übungsprogramm zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur sorgen wir dafür, dass du fit und mit guter Laune in den Tag kommst.

Walking

Walking, also das zügige Gehen mit einem betonten Armeinsatz, ist die sanfte Alternative zum Laufen. Du erhältst eine Technikeinführung und lernst, wie du Walking als Ausdauersportart nutzen kannst.

Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft? (Vortrag)

Der Vortrag liefert die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche körperlichen Trainingsformen hinsichtlich möglicher Anti-Aging- und Gesundheitseffekte besonders gut wirken.



CLIVE SALZ

Fitnessfachwirt Clive Salz schloss 2005 sein Studium zum Diplom-Fitnessökonom ab. Von 1995 bis 1999 war er als Geschäftsführer einer grossen Fitnessanlage in Köln tätig. Ein Jahr später übernahm er die Leitung des PLUS ONE Institutes für Sport & Ernährung, wo er als Projektleiter/Entwicklung unter anderem Systemlösungen für die Umsetzung von Ernährungsberatungen im Lebensmitteleinzelhandel umsetzte. Im PLUS ONE Leistungszentrum für Trainings- und Ernährungssteuerung betreute er als Personal Trainer über viele Jahre zahlreiche Spitzensportler und auch Prominente wie bspw. Stefan Raab, Henry Maske und Mola Adebisi. Von 2004 bis 2012 war Clive Salz Konditionstrainer und Ernährungsberater des ehemaligen Box-Weltmeisters Felix Sturm und betreute zahlreiche weitere Box-Profis. Seit 2003 arbeitet er als Dozent in den Bereichen der Trainings- und Ernährungswissenschaften sowohl für die BSA-Akademie als auch für die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

„Der Athlet im Alltag“

Um der Beschreibung eines kompletten Athleten gerecht zu werden, sind im Spitzensport die Fähigkeiten

Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit in Kombination und Perfektion zu entwickeln, um sie dann unter Wettkampfbedingungen abzurufen. Um deine berufs- und freizeitbedingten Herausforderungen zu meistern, musst auch du eine Vielzahl dieser Fähigkeiten, oft sogar unter massiven Stressbedingungen, abrufen. Du hast eine überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeit im Beruf? Dich plagen Verspannungen und es schmerzt, wenn du dich beim Heben übernommen hast? Du möchtest in deiner Freizeit oder im Sport athletischer werden? Dann ist das Programm „Der Athlet im Alltag“ genau das, was du brauchst! Hier lernst du, die Funktionen deiner Muskel-Gelenk-Systeme noch besser zu nutzen und deinen kompletten Bewegungsapparat zu stärken. Losgelöst von Trainingserfahrung, Alter oder Geschlecht, hier verbesserst du deine Bewegungsqualität und ich entwickle mit dir gemeinsam ein Programm für das Kraft- und Athletiktraining nach deinen persönlichen Bedürfnissen. Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf und ergeben ein zusammenhängendes Programm. Eine Teilnahme an einzelnen Sequenzen ist ebenfalls jederzeit möglich. Zusätzliche Einzelangebote als "Open Classes" ergänzen das Programm. Ich freue mich auf deine Teilnahme!



Programm "Kraft/Athletik"

KRAFT/ATHLETIK



Einheiten 1 – 6

Open Classes

1 Bewegung aus dem Bauch heraus

Du erlernst funktionelle Bewegungen in deinem Alltag wahrzunehmen und zu steuern. Du trainierst die Übertragung von Kräften beim Sitzen und beim Stehen.

2 Einfach mit Köpfchen bewegen

Bei deiner zweiten Bewegungsanalyse erhältst du nun aufbauend ein gezieltes Techniktraining für deine alltäglichen Krafteinsätze beim Heben und Tragen.

3 Mit stolzer Brust voraus*

4 Fester Po macht schnelle Beine**

In diesem Training erwarten dich Herausforderungen vom Liegen bis zum Laufen. Mit Po, Beinen & Co machst du dich auf den Weg zu strammen Muskeln.

5 Stress verstehen und Essen im Alltag leicht verdaulich organisieren (Vortrag)

Stress sinnvoll nutzen: Praxistipps zu Verdauung, Fettstoffwechsel und Mahlzeitenorganisation.

6 Das Finale - "Der Athlet im Alltag"

Die einzelnen Herausforderungen des Alltags (1-5) liegen hinter dir. Jetzt geht es für dich um ALLES!

Frühsport – „Gesund und fit in den Tag“

Weitere Informationen auf Seite 8.

Bewegung ist Leben (Vortrag)

Mit welchen Maßnahmen man Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorbeugen kann, erfährst du in diesem Vortrag.

Eine fette Geschichte (Vortrag)

Nur wer den Fettstoffwechsel versteht, kann den Fettabbau strategisch planen! Dieser Vortrag soll dir dabei helfen.

Der Traum vom Ziel (Interaktiver Vortrag)

Profitiere von interessanten Erfahrungsberichten und Fakten. Stelle deine Fragen und erhalte Antworten rund um das Thema Fitness & Gesundheit!

Mit stolzer Brust voraus*

In diesem Workout werden deine Alltagsbewegungen zu Übungen. Du erhältst dein persönliches Trainingssystem für Brust, Bauch, Bizeps & Co.

Fester Po macht schnelle Beine**



PROF. DR. GEORG ABEL

Prof. Dr. Georg Abel studierte Ernährungswissenschaften (M. Sc.) an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Nach seinem Studium war er am Institut für Ernährungswissenschaft als wissenschaftlicher Mitarbeiter für Forschung und Lehre beschäftigt. Seit 2013 ist Prof. Dr. Georg Abel als Dozent, Autor und Tutor für die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)/BSA-Akademie u. a. im Bereich Sporternährung tätig.

Prof. Dr. Georg Abel ist aktiver Triathlet und kann als Ironman Hawaii Finisher 2017 auf eine Zieleinlaufzeit von unter 10 Stunden zurückblicken.

„Einfach richtig essen“

Du möchtest dich gesund, fit und leistungsfähig fühlen – im Beruf, beim Sport, im Alltag? Eine wichtige Basis dafür ist deine „richtige“ Ernährung! Es gibt fast nichts, was wir so häufig und gerne tun wie essen und trinken. Im Schnitt sind dies 3 bis 4 Mahlzeiten am Tag bzw. ca. 1.400 Mahlzeiten oder Snacks im Jahr. Das ist ganz schön viel Essen, um unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit positiv aber auch negativ zu beeinflussen.

Du isst „zu viel“? Du isst „zu wenig“? Du hast Angst, dich „falsch“ zu ernähren? Du möchtest wissen, wie du dich im Alltag praktisch und gesund ernähren kannst und du möchtest dich im Diäten-Dschungel „richtig“ orientieren? Dann ist das Wochenprogramm „Einfach richtig essen“ dein erster Schritt!

Egal ob jung, ob lebenserfahren, ob Mann oder Frau – hier ist jeder herzlich eingeladen. Ich werde dich dabei unterstützen, dein Ernährungsverhalten zu erfassen und zu analysieren und du lernst wie du deine Ernährung für dich individuell „richtig“ gestalten und im Alltag praktisch umsetzen kannst!

Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf und ergeben ein zusammenhängendes Programm. Eine Teilnahme an einzelnen Sequenzen ist ebenfalls jederzeit möglich.

Zusätzliche Einzelangebote als „Open Classes“ ergänzen das Programm.

„Du bist, was du isst und du isst, was du bist“.

Ich freue mich auf deine Teilnahme!



Quelle: FinisherPix®

Programm "Ernährung"

ERNÄHRUNG



Einheiten 1 – 6

Open Classes

1 Schlank und gesund? – (Vortrag)

Was bedeutet „zu dick“, „zu dünn“, „gesund“? Du lernst, was Körpermerkmale und -maße für deine Gesundheit bedeuten und wie du sie selbst bestimmen kannst.

2 Messen anstatt schätzen

Bestimme deine individuelle Körperzusammensetzung mittels BIA und/oder Kalipermethode.

3 „Körper(-)fett?!“ – und nun? Auswertung der Körperzusammensetzung (Interaktiver Vortrag)

Basierend auf den Ergebnissen bestimmst du deinen täglichen Energiebedarf und setzt dir ein Ziel.

4 Essen messen

Du lernst, mit welchen einfachen Möglichkeiten (u. a. App) du deine tägliche Ernährung erfassen, überprüfen und in Richtung deines Ziels steuern kannst.

5 Wie viel soll ich essen? (Vortrag)

Vegan, Paleo, Low-Carb, Low-Fat, Crash ... wie funktioniert's und was steckt dahinter? Was bedeutet es für dich und wie gestaltest du deine „perfekte“ Diät?!

6 Was, wann, wie viel? (Vortrag)

Du erfährst praxisnah, wie du deine Ernährung praktisch und gesund im Berufsalltag und unterwegs gestaltest.

Frühspurt – „Gesund und fit in den Tag“

Weitere Informationen auf Seite 8.

Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück

In dieser Praxiseinheit im Frühstückssaal lernst du wichtige Grundsätze der Sporternährung kennen und stellst dir dein individuelles Sportlerfrühstück nach dem Frühspurt selbst zusammen.

Ernährungsmythen aufgeklärt (Vortrag)

Science or fiction?! – In diesem Vortrag erfährst du: „Was ist dran“ an aktuellen Ernährungsmythen? Gleichzeitig ist hier Raum für offene Fragen.

Ironman Hawaii – „Hölle oder Paradies“?! (Vortrag)

226 Kilometer durch Pazifik, Lavawüste und Asphalt – ein lebhafter Erfahrungs- und Erlebnisbericht zur Ironman-Weltmeisterschaft Hawaii.

BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP



PROGRAMM LAUFEN, KRAFT, ERNÄHRUNG

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019	Messen anstatt schätzen" 🍏 Praxis: Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg
10:15 – 11:15 Uhr	"Selbstinschätzungslauf mit Laktatmessung" 🏃 1 Treff: Rezeption, Thomas/Arne "Bewegung aus dem Bauch heraus" 🏋️ 1 Fußballplatz, Clive	"Muskelektionsdiagnostik und Trainingsempfehlungen" 🏃 3 Treff: Rezeption, Thomas/Arne "Einfach mit Köpfchen bewegen" 🏋️ 2 Fußballplatz, Clive	"Lauf ABC – Techniktraining für Läufer" 🏃 5 Treff: Rezeption, Thomas/Arne "Mit stolzer Brust voraus" 🏋️ 3 Fußballplatz, Clive
11:30 – 12:30 Uhr	"Schlank und gesund? – Dein Körper, deine Wahl!" 🍏 1 Indoor Theater, Georg		"Essen messen – Methoden zur Erfassung des eigenen Ernährungsverhaltens" 🍏 4 Indoor Theater, Georg
15:45 – 16:45 Uhr	Open Class 🏋️ Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Sportpark, Clive	"Laufen in der Gruppe" 🏃 4 Treff: Rezeption, Thomas/Arne Open Class 🏋️ Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Sportpark, Clive	Open Class 🏃 Praxis: "Walking" Treff: Rezeption, Thomas/Arne Open Class 🏋️ Interakt. Vortrag: "Der Traum vom Ziel" Indoor Theater, Clive
17:00 – 18:00 Uhr	"Laufen, gewusst wie? – Auswertung" 🏃 2 Indoor Theater, Thomas/Arne	Interaktiver Vortrag: "Körper(-) fett?! – und nun?" 🍏 3 Indoor Theater, Georg	Open Class 🏃 Vortrag: "Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft?" Hauptbar, Thomas/Arne

*Programm Kraft, Ernährung, Laufen:

- 🏋️ Kraft/Athletik (Einheiten 1–6)
- 🍏 Ernährung (Einheiten 1–6)
- 🏃 Laufen/Cardio (Einheiten 1–8)

Zusätzliche Einzelangebote "Open Classes":

- ☀️ Frühspport
- 🏋️ Kraft/Athletik
- 🏃 Laufen/Cardio
- 🍏 Ernährung

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	Open Class 🍏 Vortrag: "Ernährungsmythen aufgeklärt!" Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg	
10:15 – 11:15 Uhr	"Kraft- und Beweglichkeitstraining für Läufer" 🏃 6 Treff: Rezeption, Thomas/Arne "Fester Po macht schnelle Beine" 🏋️ 4 Fußballplatz, Clive	Vortrag: "Stress verstehen und Essen im Alltag verdaulich organisieren" 🏋️ 5 Indoor Theater, Clive	Praxis: Das finale Crosstraining "Der Athlet im Alltag" 🏋️ 6 Fußballplatz, Clive
11:30 – 12:30 Uhr		Vortrag: "Wie viel soll ich essen" – Gewichtsmanagement und Sporternährung 🍏 5 Indoor Theater, Georg	Vortrag: "Was, wann, wie viel – Essen im Berufsalltag" 🍏 6 Indoor Theater, Georg
15:45 – 16:45 Uhr	"Laufen in der Gruppe" 🏃 7 Treff: Rezeption, Thomas/Arne Open Class 🏋️ Vortrag: "Bewegung ist Leben" Indoor Theater, Clive		"Long Jog/ Long Walk" – Abschlusslauf 🏃 8 Treff: Rezeption, Thomas/Arne Open Class 🏋️ Praxis: Das finale Crosstraining "Der Athlet im Alltag" Sportpark, Clive
17:00 – 18:00 Uhr	Open Class 🍏 Vortrag: "Ironman Hawaii" Hölle oder Paradies?" Hauptbar, Georg	Open Class 🏋️ Vortrag: "Eine fette Geschichte" Hauptbar, Clive	Verabschiedung der Eventwoche "Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?" Sportpark, alle Experten

*Die angebotenen Einheiten in diesen Bereichen bauen aufeinander auf und ergeben jeweils ein zusammenhängendes Programm. Eine Teilnahme an einzelnen Sequenzen ist ebenfalls jederzeit möglich. **Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto:** „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.



STUDIERE IM ZUKUNFTSMARKT PRÄVENTION, FITNESS, SPORT, GESUNDHEIT

Bachelor of Arts

- Fitnessökonomie
- Sportökonomie
- Gesundheitsmanagement
- Fitnesstraining
- Ernährungsberatung

Master of Arts

- Fitnessökonomie
- Prävention und Gesundheitsmanagement
- Sportökonomie

Master of Business Administration (MBA)

- Sport-/Gesundheitsmanagement

Starte dein Studium bei der DHfPG & SAFS

Das Studium an der staatlich anerkannten privaten Hochschule verbindet ein Fernstudium mit kompakten Präsenzphasen an Studienzentren in Deutschland (bundesweit), Österreich und der Schweiz. Bei den dualen Bachelor-Studiengängen ist zusätzlich eine betriebliche Ausbildung integriert, die heute schon die so wichtige Berufserfahrung während des Studiums vermittelt.

Du willst mehr wissen? Informiere dich jetzt!

Deutsche Hochschule (DHfPG): +49 681 6855 150 • info@dhfpg.de • dhfpg.de
SAFS AG: +41 44 404 50 70 • info@safs.com • safs.com



JANA SPRING

Jana Spring ist internationale Fitness-Presenterin, SAFS – Swiss Academy of Fitness & Sports Dozentin und Inhaberin der Fitness Plattform MYFUN-TONE.com. Die kreative Powerfrau leitet den Gruppenfitnessbereich der SAFS und entwickelt und organisiert verschiedene Finessevents. Sie ist die ROBINSON-Events-Projektleiterin für das BSA/DHf-PG FITNESS & HEALTH CAMP sowie SAFS Fitness & Party Camp. Im Jahr 2012 entwickelte sie in Zusammenarbeit mit SAFS und "funciomed – Zentrum für funktionelle Medizin" in Zürich das erfolgreiche Fitnesskonzept FunTone®, welches den Bauch-Beine-Po-Bereich in den Fitnessstudios Europas revolutioniert. Jana überzeugt mit ihrem Fachwissen, setzt neue Fitnesstrends und präsentiert weltweit Fitness und Lifestyle auf höchstem Niveau.



BODY & MIND | WORKOUT | DANCE | RÜCKEN | CYCLING | VORTRAG | AQUA



FunTone® – the functional revolution

Das erfolgreiche Functional-Toning-Konzept verändert in kürzester Zeit deinen Körper und revolutioniert den Bauch-Beine-Po-Bereich in den Fitnessstudios Europas. Modern, effizient und durchdacht greift FunTone® genau dort an, wo es wirken soll – im Bindegewebe! Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung werden die Bindegewebsstrukturen verbessert und vorhandene Fettspeicher können somit schneller erreicht und abgebaut werden. Durchdacht und effizient – geeignet für alle, die auf schnell sichtbare Ergebnisse, wie Figurstraffung oder Fettreduktion abzielen.

Folge dem neuesten Fitnesstrend aus der Schweiz und hol' dir mit FunTone® den schnellen und sichtbaren Trainingserfolg. FunTone®: this is the functional revolution. 45 seconds – be always ready!

FunTone® Cardio „Listen to your heart“

Der erfolgreiche Fatburner aus dem Hause FunTone® ist der beliebteste Kurs in den Fitnessstudios. FunTone® Cardio kombiniert funktionelle Übungen mit intensiven Cardio-Intervallen auf dem Step und lässt

die Fettpolster schmelzen. Freu' dich auf durchdachte Übungen mit dem Step und klarem Choreographieaufbau, der dein Herz höherschlagen lässt. Excuses don't burn calories – listen to your heart!

Functional Stretching „Mobile Hüfte“

Eine starke, stabile und zugleich bewegliche Hüfte ist die Voraussetzung für einen aufrechten Gang und die Entlastung der Lendenwirbelsäule. Sie beugt Rückenschmerzen und Leistenproblemen vor und ist für die gesamte Körperachsenstatik beim Gehen verantwortlich. Eine optimale Streckung der Hüfte vergrößert den Bewegungsradius beim Laufen und steigert dein Leistungsvermögen. Teste und erweitere deinen Bewegungsradius in der Hüfte und spüre am Ende der Masterclass den Unterschied.



JÜRG NEUKOM

Jürg ist leidenschaftlicher Dozent im Ausbildungsteam der SAFS – Swiss Academy of Fitness & Sports und der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Er ist Presenter des Jahres, in der Erwachsenenbildung tätig und hat den Bachelor in Fitnessökonomie. Der von der SAFS unterstützte Athlet zeichnet sich durch seine über zwanzigjährige Erfahrung sowie seine herzliche und freundliche Art aus.

„Mein Beruf ist meine Berufung. Menschen begeistern, Menschen bewegen, Menschen in ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen – das ist meine größte Leidenschaft und ich bin davon begeistert.“

FunTone® Basic

Modern und effizient. Das erfolgreiche Functional-Toning-Konzept aus der Schweiz revolutioniert den Bauch-Beine-Po-Bereich in den Fitnessstudios Europas. Funktionell, abwechslungsreich und durchdacht verändert FunTone® in kürzester Zeit deinen Körper und überzeugt mit schnellen Trainingsresultaten. FunTone® setzt gezielt dort an, wo es wirken soll – im Bindegewebe. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung werden die

Bindegewebsstrukturen verbessert und vorhandene Fettspeicher können somit schneller erreicht und abgebaut werden. Effizient und durchdacht – geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, wie Figurstraffung oder Fettreduktion wollen. 45 seconds – be ready!

FunTone® Cardio „Listen to your heart“

Weitere Informationen auf Seite 19.

FunTone® Sensibility „Animal Moves“

Werde Teil dieses außergewöhnlichen Fitnesstrends und lass' dich vom „Animal Movement“ inspirieren. Das Workout mit ursprünglichen Bewegungsmustern ist der Geheimtipp für alle, die ihre Stabilität, Mobilität und Flexibilität verbessern möchten. Dynamisch und kraftvoll werden u.a. der Gang des Leoparden, des Skorpions oder des Bären imitiert. Lass dich überraschen!

FunTone® Intensity „The Challenge“

In diesem intensiven Ganzkörper-Workout steht die Straffung der Problemzonen im Vordergrund. Durch den Einsatz von Widerstand und athletischen Schnellkraftübungen bekommt deine Muskulatur einen intensiven Trainingsreiz und der gesamte Körper



BODY & MIND | WORKOUT | DANCE | RÜCKEN | CYCLING | VORTRAG | AQUA



den ultimativen Schliff. In vielen spannenden Übungen kommt der Widerstand zum Einsatz. Aufgebaut in Levels sorgt dieses Workout für schnell sichtbare Trainingsresultate.

Rückengymnastik – Geschmeidige Faszien

Neben konventionellen Rückengymnastikübungen legt Jürg in dieser Klasse viel Wert auf das Training langer Muskelketten. Dynamic-Stretch, Federn, Beleben und Gegenbewegungen zum Alltag können Verspannungen und Schmerzen entgegenwirken und sorgen für ein elastisches Bindegewebe und Geschmeidigkeit. Die tiefliegende Muskulatur um die Wirbelsäule wird gekräftigt und das gesamte Faszien-gewebe ganzheitlich stimuliert.

Rückengymnastik – Stabil & Entspannt

Rückentraining und Entspannung stehen in dieser Masterclass im Vordergrund. Ein Schwerpunkt wird speziell auf die tiefen und stabilisierenden Muskeln gelegt. Dysbalancen werden ausgeglichen, die Haltung verbessert und funktionelle Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates können gelindert oder besser noch, verhindert werden. Die Masterclass wird mit einer Entspannungsübung abgerundet.

Functional Stretching „Elastizität der Beine“

Die optimale Länge der Oberschenkelmuskulatur vorne und hinten und eine mobile Hüfte sind die Voraussetzungen für einen aufrechten Gang und die optimale Schrittlänge. Eine elastische Wadenmuskulatur sorgt dafür, dass der Fuß beim Gehen einen längeren Bodenkontakt behält, was wiederum eine Stärkung der Achillessehne zur Folge hat. Es ist von enormer Bedeutung, die Muskelgruppen der Beine zu dehnen, um einer Verkürzung und somit einer Einschränkung der Fortbewegung entgegenzuwirken.

Stretch & Relax

Das BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP ist aufregend, turbulent und fordert dich täglich heraus. Gönn' dir eine Auszeit: Im Stretch & Relax wird ein muskulärer Ausgleich und eine erhöhte Gelenk-beweglichkeit erzielt. In Verbindung mit der mentalen Ausrichtung werden Entspannung, Leichtigkeit und mehr Vitalität gefördert, so dass du Energie für alles was noch vor dir liegt schöpfst.



LISA STEFANI

Lisa ist eine professionelle und leidenschaftliche Tänzerin mit dem Bachelor of Arts in Contemporary Dance und dem Postgraduate Diploma in Dance Performance.

Die gebürtige Italienerin arbeitet seit Anfang 2012 bei der SAFS-Swiss Academy of Fitness & Sports im Bereich FunTone®, Pilates, Power Yoga und LesMills Barre. Als Club Managerin ist Lisa bei der Fitnessstudiokette Migros Aare tätig. Lisa überzeugt mit ihrer perfekten Bewegungsqualität, ihren fließenden Bewegungen, ihrer Ausstrahlung und ihrer stets gut gelaunten Natur.

Pilates Mat Class

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur kräftigt und das Wohlbefinden steigert. Mit aktiver und kontrollierter Atmung werden primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Diese Einheit ist für alle Trainingsstufen geeignet.

Pilates meets Yoga

Diese Masterclass ist gespickt mit kleinen Herausforderungen. Elemente aus dem Power Yoga dienen dazu, klassische Pilatesübungen fließend miteinander zu verbinden. Ergänzend zu diesem Floweffekt

werden bewusst Yogapositionen eingenommen, um einen zusätzlichen Dehneffekt zu erzielen. Die Masterclass lebt von dem Wechsel der statischen Positionen des Yogas (Asanas) kombiniert mit dem dynamischen Charakter der Pilatesübungen.

Yoga Sonnengruss

Eine Yoga-Bewegungsabfolge für Körper, Geist und Seele: Aktivieren und vitalisieren, Kreislauf anregen und die Muskulatur auf angenehme Weise dehnen. Guten Morgen Sonne.

Pilates Flow

In dieser Lektion verbindet Lisa ihre langjährige Erfahrung als Contemporary-Dance-Tänzerin und Pilates-Instruktorin. Elemente aus dem Contemporary Dance dienen dazu, klassische Pilatesübungen fließend miteinander zu verbinden. Die Masterclass lebt von dem Wechsel der kontrollierten Positionen des Pilates mit dem dynamischen Charakter der Tanzsequenzen. Die ausgewählten Pilatesübungen sind Übungen mittleren und fortgeschrittenen Niveaus, sodass diese Masterclass insbesondere Teilnehmer anspricht, die bereits Pilates erfahren sind. Lass dich überraschen!



BODY & MIND | WORKOUT | DANCE | RÜCKEN | CYCLING | VORTRAG | AQUA



Power Yoga

Ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist, welches klassische Yogapositionen in Harmonie miteinander vereint. Spüre deine innere Kraft, finde Ruhe in dir selber. Kraft, Beweglichkeit, Balance, Atmung – diese Einheit gibt dir gleichzeitig Energie und inneren Frieden.

FunTone® Sensibility

Barfuß und intensiv wird der ganze Körper und alle Problemzonen vom Kopf bis zu den Zehenspitzen geformt. Deine Abrolltechnik verändert sich und du bekommst eine neue Einstellung zur Bewegung. Gesunde Füße verbessern deinen Stoffwechsel, dein Gleichgewicht, deine Körperhaltung und tragen zu deiner Gesundheit bei.

Ballett Workout

Ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln zum Brennen bringt und dabei Anmut und Eleganz verleiht. Das innovative Programm ist eine moderne Interpretation von klassischem Balletttraining. In einem dreißigminütigen Workout werden schlanke Muskeln geformt und die Körpermitte gestärkt. Im Fokus stehen Beine, Po, Rücken und Core. Durch pulsierende Bewegungen

wird die Tiefenmuskulatur gestärkt. Es wird auf eine Ballettstange verzichtet, sodass die Muskeln, die deinem Körper Stabilität und Kraft verleihen, in den Fokus rücken.

FunTone® Flow

Bewegung und Atmung werden zu einem fließenden Erlebnis und einer finalen Choreographie verbunden. Abwechslungsreich, harmonisch, gefühlvoll. Ein Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Kraft, Koordination und vor allem das Körpergefühl verbessert. Ein Erlebnis zum Genießen.



MARCEL BAUMANN

Marcel Baumann ist Dozent bei der SAFS – Swiss Academy of Fitness & Sports und seit 1984 in der Fitnessbranche tätig. Er holte sich 1992 den Schweizer NAC-Aerobic-Meistertitel. Zuvor unterrichtete er 14 Jahre lang Karate und wurde Europameister. Als DJ begeistert Marcel mit seinem Flair für guten Sound. Legendär sind seine Auftritte als DJ Mister MB bei den SAFS Fitness & Party Camps. Auf Motivation und gute Technik legt Marcel großen Wert. Seine Philosophie als Ausbilder beruht auf dem Motto: „Ein guter Gruppenfitness-Kursleiter muss fähig sein, auf allen Stufen ein Erfolgserlebnis zu vermitteln und dabei sich selbst nicht für die wichtigste Person halten.“ Er ist damit zu einem der beliebtesten Presenter und Ausbilder bei internationalen Kongressen geworden. Seine Beraterfunktionen im Bereich Fitness, Gesundheit und Groupfitness schätzen seine Auftraggeber sehr. Sein langjähriges Wissen gibt er beim täglichen Personal Training an seine Kunden weiter.



BODY & MIND | **WORKOUT** | DANCE | RÜCKEN | CYCLING | **VORTRAG** | AQUA



Sixpack Challenge, 30 Min.

Das Expressprogramm für den perfekten Sixpack! Kreative und intensive Übungen für die gesamte Rumpfmuskulatur – mit sichtbaren Erfolgen gleich nach dem Workout. Lass dich herausfordern!

Gluteus SHRED, 30 Min.

Ein intensives Workout für die gesamte Gesäßmuskulatur. Ergreif' die Gelegenheit und verpass' deinem Po den ultimativen Schliff.

Chest Explosion, 30 Min.

Ein intensives Workout für die gesamte Brust-, Arm- und Schultermuskulatur. Look into the mirror. That's your competition!

Funktionelles Schlingentraining

Beim Schlingentraining werden mehrere Muskeln, gar ganze Muskelketten, beansprucht. Somit wird der Körper als Ganzes funktionell gekräftigt und erhält Stabilität und Flexibilität. Über die Seilkonstruktion bringst du deinen Körper in eine instabile Lage, sodass viele Muskeln gleichzeitig trainiert und geschult werden.

Beach Bootcamp, 60min

Schwitzen und trainieren am Strand: Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinem Trainingsequipment. Ein super Workout für deinen Beachbody!

Best of Toning 2019

Marcel hat über 30 Jahre Erfahrung im Toning-Kräftigungsbereich. In diesem Workout zeigt er seine besten Kräftigungsübungen innerhalb einer Stunde.



NICOLE HAUT

Nicole Haut-Cavegn ist internationale Presenterin für Dance und Selfempowerment. Sie hat in den USA, Argentinien, Israel, Spanien, Deutschland und weiteren Ländern unterrichtet und war Reebok Master Trainer für Zentraleuropa. Sie ist die Gründerin von Life Junkie Fitness & Coaching und hat die dreidimensionalen Fitnesskonzepte "Dafunc" und "Dancess" entwickelt. Als Selfempowerment Coach betreut sie persönlich und via Onlinekurse alle jene, die kraft- und lustvoll leben wollen. Für Nicole beinhaltet Fitness nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale und emotionale Fitness. Ihr Life-Junkie-World-Ansatz macht deshalb fit für's Leben und nicht nur für die nächste Bikinisaison. Life Junkie Fitness steht für die gezielte Kombination von Bodyworkout mit Braingym und Selfempowerment, das die Power von innen weckt und stärkt.

Dancess Amazon

Dancess ist ein Life-Junkie-Fitness-Programm mit vier verschiedenen Styles, die den vier Elementen zugeordnet sind: Kraftvolle Afro Moves werden im Style "AMAZON" zu deinem Cardioworkout und wecken den Tiger in dir. Die intensiven AMAZON Moves kräftigen den gesamten Körper mit Schwerpunkt Beine, Po und

Arme. Treibende Tribal-House Beats aktivieren zudem dein inneres Feuer und reduzieren Stress.

Daflow „Relax“

Action braucht Relaxation und umgekehrt. Mit Daflow erlebst du die Kombination von Entspannungseinheiten mit Yoga-, Stretching-, Mobilitäts- und Stabilitätsübungen. Super, um nach einem actionreichen Camp-Tag deine Regeneration positiv zu fördern, neue Energie zu tanken und wieder in den Flow zu kommen.

DAFUNC

Diese westliche Art der Meditation verbessert effektiv und spürbar deine physische und mentale Regeneration. Die geführte Tiefenentspannung hilft dir, dich zu zentrieren, Anspannungen loszulassen und neue Kräfte zu tanken.

Dancess Jazz

Dancess ist ein Life-Junkie-Fitness-Programm mit vier verschiedenen Styles, die den vier Elementen zugeordnet sind: Erlebe mit den JAZZ Moves die amutige Seite des Tanzes. Du trainierst nebst deiner Ausdauer, deine Haltung, deine Körperspannung und Beweglichkeit.

BODY & MIND | WORKOUT | DANCE | RÜCKEN | CYCLING | VORTRAG | AQUA



Daflow „Innere Kraft“

Action braucht Relaxation und umgekehrt. Mit Daflow erlebst du die Kombination von Entspannungseinheiten mit Yoga-, Stretching- und Zentrierungsübungen für Körper, Geist und Seele. Super, um deine innere Kraft zu erleben und neue Power zu tanken.

Dancess Show

Dancess ist ein Life-Junkie-Fitness-Programm mit vier verschiedenen Styles, die den vier Elementen zugeordnet sind: Expressive SHOW Moves werden in diesen Kursen zu einem abwechslungsreichen Cardio-workout zusammengefügt.

Life Junkie Fitness Amazon

In diesem Special rockst du nicht nur deine körperliche, sondern auch deine geistige und emotionale Fitness. Du startest mit Dafunc, der Fusion aus Dance und Functional Workout, um dann gleich mit Dancess über den Dancefloor zu fliegen. Nicole und ihr Team haben dir den Style AMAZON mitgebracht, der den sexy Tiger in dir weckt und dich von innen heraus stärker macht. Never forget the Life Junkie Mantra: The only thing you can do wrong, is to give up too early!

Dancess Fusion

Dancess ist ein Life-Junkie-Fitness-Programm mit vier verschiedenen Styles, die den vier Elementen zugeordnet sind: In diesem Special hast du die seltene Gelegenheit alle vier Styles von Life Junkie Fitness – AMAZON, SHOW, JAZZ und MTV – in einer Klasse zu erleben und bekommst das volle Programm für deinen Körper, dein Hirn und deine Seele. All in!

Charisma vor Knackarsch – das eigene Selbstvertrauen stärken (Vortrag)

Toll in Shape zu sein, ist toll und ja, es hilft mit, das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Aber es ist nicht alles. Lerne in diesem Beitrag, wie mentale und emotionale Fitness deine physische Fitness und dein Selbstvertrauen maßgeblich beeinflussen und wie du dir das zu Nutze machst, um rundum fit und happy zu sein.

Life Junkie Meditation

Diese westliche Art der Meditation verbessert effektiv und spürbar deine physische und mentale Regeneration. Die geführte Tiefenentspannung hilft dir, dich zu zentrieren, Anspannungen loszulassen und neue Kräfte zu tanken.



PATRICK KLEIN

Patrick Klein ist Experte und internationaler Presenter im Bereich Indoorcycling. Seit über 15 Jahren ist er für die Indoorcycling Group (ICG) tätig. Davon war er mehr als zehn Jahre als Ausbilder für die ICG in Deutschland, Österreich, Luxemburg und Belgien unterwegs. Ebenso schulte er Instrukoren bei ROBINSON und auf der AIDA. Bereits im Alter von sechs Jahren widmete er seine ganze Freizeit dem Sport. Über den Leistungssport im Laufen kam er mit Umwegen über sein erstes Fitnessstudio zu seinem ersten Indoorcycling-Kurs. Seit seiner ersten Stunde auf dem Tomahawk-Bike ist er nun dem Indoorcycling erlegen. Seine Leidenschaft für den Sport gibt er in seinen Kursen, auf Events und Veranstaltungen an seine Teilnehmer weiter.

Er motiviert die Cycler zu Leistungen, welche sie sich selbst niemals zugetraut hätten. Dabei achtet er auf eine sinnvolle Trainingssteuerung, um Überlastungen zu vermeiden und den Spaß und das Erreichen von Zielen mit antreibender Musik in Einklang zu bringen. 2002 gründete er PK-Fit mit den Schwerpunkten Events, Leistungsdiagnostik und Betreuung von Sportlern. PK-Fit veranstaltet seit nun über 14 Jahren eigene Events, unterstützt Partner-Events und hat sich in der Indoorcycling-Szene etabliert.

Welcome Class

Fartlek 65 – 85 % der maximalen Herzfrequenz.

Die Hard II

Zum ersten Mal heißt es in Kos: Ist es zu hart, bist du zu schwach! Wir arbeiten im Entwicklungsbereich zwischen 65 und 92 %.

Fatburner

Wir machen Platz für den Nachtisch. In der variablen Dauerperiode zwischen 65 – 75 % der maximalen Herzfrequenz lassen wir den Kalorien keine Chance.

Speed

Intervallmethode bei 65 % im Wechsel zu 85 % (92 %). Spüre erneut den Unterschied zwischen Intervallen am Berg und in der Ebene.

Back to the 90's

Nachdem wir im letzten Jahr einen Querschnitt der 80er gehört haben, gehen wir dieses Mal zehn Jahre weiter. Bei einer konstanten Dauerperiode bei ca. 75 % erholen wir uns vom vorherigen Anstieg.



BODY & MIND | WORKOUT | DANCE | RÜCKEN | **CYCLING** | VORTRAG | AQUA



The big challenge

90 Minuten Wettkampfmodus. Gemeinsam erklimmen wir den steilsten Berg in dieser Woche. Sei danach stolz, es geschafft zu haben!

Rekom

45 Minuten Regeneration in einem Bereich von 55 – 65 %. Genieße die ruhige Musik und gönne deinem Körper eine aktive Erholung.

Fluch der Karibik

Intervalltraining direkt am Pool, mit dem Blick auf das Wahrzeichen von Daidalos. Die passende Einstimmung für heute Abend bei bekannter Filmmusik. Der Wechsel zwischen 65 und 85 % (92 %) deiner maximalen Herzfrequenz verlangen dir alles ab.

Feel the beat

Lass dich vom treibenden Beat der Musik motivieren. Trainingsmethode – konstante Dauerperiode. Du entscheidest deine Intensität selbst!

Laktatparty

Ich zeige euch die verschiedenen Varianten des HIT-Trainings und vermittele Hintergrundwissen dazu.

Goodbye

Wir lassen die Woche mit einem Rückblick, zu musikalischer Begleitung eurer Wahl, ausklingen.



WELLFIT®-AKTIV TEAM DAIDALOS

Das WellFit®-Aktiv Team wird die gesamte Eventwoche für euch da sein, euch begleiten und betreuen.

Wenn Ihr Fragen habt, könnt Ihr euch jederzeit an die ausgebildeten Fachkräfte wenden.

BODY & MIND | **AQUA** | DANCE | VORTRAG | CYCLING | WORKOUT | RÜCKEN

Aqua Fit

Gelenkschonendes und effektives Kraft- und Ausdauertraining im Wasser zu Musik mit und ohne Widerstandsmittel.



SPECIALS

Camp Opening: "Welcome to the Club"

Samstag, 09:15 Uhr, Outdoor Theater

Mit Expertenvorstellung und allen Informationen rund ums Camp.

Gleich im Anschluss um 10:15 Uhr starten wir sportlich mit den ersten Einheiten in die Eventwoche.

Lass dich von der ersten Minute an von uns begeistern!

Meet us:

Dienstag und Donnerstag, 18:00 Uhr, Hauptbar

Informiere dich über die BSA-Akademie, die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und die SAFS.

"Goodbye": Verabschiedung der Eventwoche

Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr, Sportpark



































Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?

































Wir möchten uns von euch verabschieden. Noch einmal zusammen zurück blicken, sich erinnern und Danke sagen!

Ihr seid alle HERZLICH eingeladen.

BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP

PROGRAMM GROUPFITNESS

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 09:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019		
10:15 – 11:15 Uhr	 Functional Workout	 Functional Workout	 Functional Workout
	 Body & Mind	 Body & Mind	 Body & Mind
	 Cycling*	 Cycling*	 Cycling*
11:30 – 12:30 Uhr	 Choreographie	 Rückenttraining	 Choreographie
	 Express Workout	 Express Workout	 Express Workout
	 Aqua	 Aqua	 Aqua
15:45 – 16:45 Uhr	 Body & Mind	 Choreographie	 Functional Workout
	 Functional Workout	 Functional Workout	 Cycling Special*
17:00 – 18:00 Uhr	 Rückentraining	 Body & Mind	 Rückentraining
	 Body & Mind	 Body & Mind	 Body & Mind
	 Cycling*	 Cycling*	

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 09:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 
09:00 – 10:00 Uhr			
10:15 – 11:15 Uhr	 Functional Workout	 Functional Workout	 Functional Workout
	 Workout	 Body & Mind	 Body & Mind
	 Cycling*	 Cycling*	 Cycling*
11:30 – 12:30 Uhr	 Express Workout	 Express Workout	 Express Workout
	 Choreographie	 Choreographie	 Body & Mind
	 Aqua	 Aqua	 Aqua
15:45 – 16:45 Uhr	 Choreographie	 Vortrag	 Body & Mind
	 Functional Workout	 Functional Workout	 Cycling*
17:00 – 18:00 Uhr	 Body & Mind	 Rückentraining	
	 F. Workout	 Cycling*	
	 Cycling Special*		

* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortag an der WellFit®-Ebene. Änderungen vorbehalten.

* Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

MACH DEIN HOBBY ZUM BERUF!



VIELE WEGE – DEIN ZIEL

Qualifiziere dich jetzt bei den führenden Bildungsinstituten der Fitness- und Gesundheitsbranche in Deutschland und der Schweiz. Wähle aus einer Vielzahl an Weiterbildungen sowie staatlich geprüften nebenberuflichen Lehrgängen.

Du willst mehr wissen? Informiere dich jetzt!

BSA-Akademie: +49 681 6855 0 • info@bsa-akademie.de • bsa-akademie.de

SAFS AG: +41 44 404 50 70 • info@safs.com • safs.com




BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP





















GESAMTPROGRAMM





Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019	2 Praxis: "Messen anstatt schätzen" Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg
10:15 – 11:15 Uhr	1 🏃 Praxis: "Selbstschätzungslauf mit Laktatmessung" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	1 🏋️ Praxis: "Bewegung aus dem Bauch heraus" Fußballplatz, Clive	3 🏃 Praxis: "Muskelektrodiagnostik und Trainingsempfehlungen" Treff: Rezeption, Thomas/Arne
	1 🏋️ Praxis: "Einfach mit Köpfchen bewegen" Fußballplatz, Clive	2 🏋️ Praxis: "Einfach mit Köpfchen bewegen" Fußballplatz, Clive	5 🏃 Praxis: "Lauf ABC – Techniktraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne
	3 🏋️ Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Fußballplatz, Clive	3 🏋️ Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Fußballplatz, Clive	
	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jana	Functional Workout Sportpark, Jana & Jürg
	Body & Mind Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Yoga Sonnen-gruss Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Pilates Mat Class Strand Ebene, Lisa
	Cycling* Welcome Class WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Fatburner WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Back to the 90's WellFit®-Ebene, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	1 🍏 Vortrag: "Schlank und gesund? – Dein Körper, deine Wahl!" Indoor Theater, Georg		4 🍏 Praxis: "Essen messen – Methoden zur Erfassung des eigenen Ernährungsverhaltens" Indoor Theater, Georg
	Choreographie Dancess Amazon Sportpark, Nicole	Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	Choreographie Dancess Jazz Sportpark, Nicole
	Express Workout Sixpack Challenge, 30 Min. Strand Ebene, Marcel	Express Workout Gluteus SHRED, 30 Min. Strand Ebene, Marcel	Express Workout Chest Explosion, 30 Min. Strand Ebene, Marcel
	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	Open Class 🍏 Vortrag: "Ernährungsmythen aufgeklärt!" Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg	
10:15 – 11:15 Uhr	6 🏃 Praxis: "Kraft- und Beweglichkeitstraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	4 🏋️ Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Fußballplatz, Clive	5 🏋️ Vortrag: "Stress verstehen und Essen im Alltag verdaulich organisieren" Indoor Theater, Clive
	6 🏋️ Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Fußballplatz, Clive	5 🏋️ Vortrag: "Stress verstehen und Essen im Alltag verdaulich organisieren" Indoor Theater, Clive	6 🏋️ Praxis: "Das finale Crosstraining 'Der Athlet im Alltag'" Fußballplatz, Clive
	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jürg
	Workout Balett Workout Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Pilates meets Yoga Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Yoga Sonnen-gruss Strand Ebene, Lisa
	Cycling* "Rekom" 45 Min. WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Feel the beat WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Fatburner WellFit®-Ebene, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr		5 🍏 Vortrag: "Wie viel soll ich essen" – Gewichtsmanagement und Sporternährung Indoor Theater, Georg	6 🍏 Vortrag: "Was, wann, wie viel – Essen im Berufsalltag" Indoor Theater, Georg
	Express Workout Sixpack Challenge, 30 Min. Sportpark, Marcel	Express Workout Gluteus SHRED, 30 Min. Sportpark, Marcel	Express Workout Chest Explosion, 30 Min. Sportpark, Marcel
	Choreographie Dancess Show Strand Ebene, Nicole	Choreographie Dancess Fusion Strand Ebene, Nicole	Body & Mind Power Yoga Strand Ebene, Lisa
	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
	Open Class  Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Sportpark, Clive	4 Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption Thomas/Arne Open Class  Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Sportpark, Clive	Open Class  Praxis: "Walking" Treff: Rezeption, Thomas/Arne Open Class  Interakt. Vortrag: "Der Traum vom Ziel" Indoor Theater, Clive
15:45 – 16:45 Uhr	 Body & Mind Pilates Mat Class Strandebene, Lisa	 Choreographie "Da FUNC" Strand Ebene, Nicole	 Functional Workout FunTone Sensibility Sportpark, Lisa
	 Functional Workout Funktionelles Schlingentraining* WellFit®-Ebene, Marcel	 Functional Workout Beach BOOTCAMP Treff: Wasersportbasis, Marcel	 Cycling Special* The Big Challenge* 90min. WellFit®-Ebene, Patrick
17:00 – 18:00 Uhr	 2 Vortrag: "Laufen, gewusst wie? – Auswertung" Indoor Theater, Thomas/Arne	 3 Interaktiver Vortrag: "Körper(-)fett?! – und nun?" Indoor Theater, Georg	Open Class  Vortrag: "Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft?" Hauptbar, Thomas/Arne
	 Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	 Body & Mind Mobile Hüfte Sportpark, Jana	 Rückentraining Stabil & entspannt Sportpark, Jürg
	 Body & Mind Daflow "Relax" Strand Ebene, Nicole	 Body & Mind Pilates Flow Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Daflow "Innere Kraft" Strand Ebene, Nicole
	 Cycling* Die Hard WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Speed WellFit®-Ebene, Patrick	
18:00 – 19:00 Uhr			Meet Us BSA/DHfPG/SAFS Hauptbar

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
	 7 Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption Thomas/Arne Open Class  Vortrag: "Bewegung ist Leben" Indoor Theater, Clive		 8 Praxis: "Long Jog/ Long Walk" – Abschlusslauf Treff: Rezeption, Thomas/Arne Open Class  Praxis: "Das finale Crosstraining "Der Athlet im Alltag" Sportpark, Clive
15:45 – 16:45 Uhr	 Choreographie Life Junkie Fitness Amazon Sportpark, Nicole	 Vortrag Charisma vor Knackarsch – Das eigene Selbstvertrauen stärken Indoor Theater, Nicole	 Body & Mind Stretch & Relax Strand Ebene, Jürg
	 Functional Workout Funktionelles Schlingentraining* WellFit®-Ebene, Marcel	 Functional Workout Best of Toning 2019 Sportpark, Marcel	 Cycling* Goodbye WellFit®-Ebene, Patrick
		 Body & Mind Power Yoga Strand Ebene, Lisa	
17:00 – 18:00 Uhr	Open Class  Vortrag: "Ironman Hawaii" Hölle oder Paradies?" Hauptbar, Georg	Open Class  Vortrag: "Eine fette Geschichte" Hauptbar, Clive	
	 Body & Mind Elastizität der Beine Sportpark, Jürg	 Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	Verabschiedung der Eventwoche
	 Functional Workout FunTone Flow Strand Ebene, Lisa	 Cycling* Laktaparty WellFit®-Ebene, Patrick	"Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?" Sportpark, alle Experten
	 Cycling Special* Fluch der Karibik am Hauptpool, Patrick		
18:00 – 19:00 Uhr		Meet Us BSA/DHfPG/SAFS Hauptbar	

Programm Kraft, Ernährung, Laufen:*

-   Kraft/Athletik (Einheiten 1–6)
-  Ernährung (Einheiten 1–6)
-  Laufen/Cardio (Einheiten 1–8)

Zusätzliche Einzelangebote

- "Open Classes":**
-   Frühsport
 -   Kraft/Athletik
 -   Laufen/Cardio
 -  Ernährung

Programm

- Groupfitness:**
-  Workout

*Die angebotenen Einheiten in diesen Bereichen bauen aufeinander auf und ergeben jeweils ein zusammenhängendes Programm. Eine Teilnahme an einzelnen Sequenzen ist ebenfalls jederzeit möglich.

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortrag an der WellFit®-Ebene. Änderungen vorbehalten.



TOP
EVENT
INKLUSIVE

BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP 2020

CLUB DAIDALOS. KOS. GRIECHENLAND
23. – 30.05.2020

FITNESS & HEALTH AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Freue dich jetzt schon auf den Sommer 2020, wenn dieses Event-Highlight in die nächste Runde geht. Eine Woche lang halten dich unsere internationalen TOP Experten nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Lass dich inspirieren und entfliehe für eine Woche dem Alltag, wenn es wieder „Zeit für Gefühle“ ist.

Aktuelle Informationen: www.robinson.com
Buchung und Beratung in deinem TUI Reisebüro

BSA-Akademie/Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)/SAFS AG

Die führenden Bildungsinstitute der Fitness- und Gesundheitsbranche in Deutschland und der Schweiz: von staatlich geprüften nebenberuflichen Lehrgängen und Ausbildungen bis hin zu dualen Bachelor- sowie Master-Studiengängen. Mehr unter www.dhfpg-bsa.de



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences



SAFS
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS