

shape

Up

Trainer's only

aqua-Fitness
**Step-Training
unter Wasser**

Fettmessung
**Welches System
was taugt**

pilates
**Spannung mit
dem Theraband**

trend_scout
**Chessboxing –
Kopf trifft Faust**

Trainer's Update
Fit_academy
Enzyklopädie Fitness
Aerobic-Dates
audio & video

Trainer's Job
**Kunden binden
statt durchschleusen**

Problem Essstörung:

**Wenn Trainer
zu Therapeuten
werden**



Dance Reggae und das Dreamteam

SAFS & Beta-Convention mit brandaktuellen Themen-Tagen

José Martinez, der neue Dance-Reggae Trendsetter, ist der Top-Presenter auf der Bodylife-Convention am 3. und 4. Juni in Rüsselsheim. Er gehört zu den renommiertesten Tänzern und Choreografen der internationalen Fitness- und Aerobicszene und macht eine Teilnahme an dieser traditionellen Veranstaltung allein schon zum Gewinn. Für absolute Spannung wird aber auch das Semi-Finale der Star-Instruktor-Wahl 2006 sorgen. Hier geht es jetzt wirklich ums Ganze, denn die Gewinner dürfen auf der Bodylife 2006 (14. bis 17. September), Europas größtem Fitness- und Aerobic-Kongress, auftreten. Aber auch das restliche Programm kann sich durchaus sehen lassen. Der Samstag beginnt gleich mit einem echten Highlight, der Team-Teach-Stunde „*Welcome Rüsselsheim*“ mit dem SAFS & BETA Dream-Team: Ivana Seger, Andi Goller, Julian Crespo, Mirjam Schubert, Oliver Radig.

Brandaktuell sind die Themen-Tage: Am Samstag stehen Newcomer, Toning & Specials, Dance, Fitness-Training, am Sonntag: Step, Toning, Body & Mind, Fitness-Rehabilitation auf dem Zeitplan. In halbtägigen Fitness-Intensivschulungen vermitteln Stefan Penther und

Stephan Geisler die neuesten Erkenntnisse zu wichtigen Fitness-Themen. Auch zu Trends und beliebten Kurskonzepten werden – vor allem am Sonntag – viele Intensivschulungen angeboten: Toning-Ideas, Wirbelsäulengymnastik, Intensive Yoga, ZEN Gymnastik. Für jede besuchte Intensivschulung erhalten die Teilnehmer eine Urkunde. Neue Trends & Choreographien prägen die Inhalte bei den Groupclasses. Von Step, Dance über Body & Mind bis Toning. Motivierende Workshops mit neuen Ideen für abwechslungsreichere Stunden.

Jede Menge Spaß inklusive!

Und natürlich wird geindoorcyclet. Zwei Tage lang gibt's Indoor Cycling non-stop mit den Teams von SAFS & BETA und NCA. Übrigens: Indoor Cycling kann auch separat gebucht werden.

