



IFAA

NEWS 02 2015

AKADEMIE
BERUFSBILDUNG
EQUIPMENT
FACHKONGRESSE

K.O.R.E.®

DIE ERSTEN IFAA-
MASTERINSTRUKTOREN
SIND AUSGEBILDET

MAMA WORKOUT

SYSTEMATISCHES AUFBAU-
TRAINING FÜR JUNGE UND
MODERNE MÜTTER

DIE IFAA AUF DER FIBO IN KÖLN

NEUER EQUIPMENT
WEBSHOP
IST ONLINE!

BODEGA MOVES®

BODYWORK
MEETS YOGA



STARTEN SIE DURCH! IFAA GRUNDAUS- UND WEITER- BILDUNGEN IM BEREICH YOGA



BODEGA moves® bietet einen perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und von innen heraus zu stärken. Der Name „BODEGA“ steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Es kombiniert Bodyshaping-Elemente mit Asanas (Körperübungen) aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase des Trainings wird das muskuläre System koordinativ gefordert und somit die primär wichtige Core Muskulatur trainiert!

Ein Fitness-Programm von
SR Stefanie Rohr
www.stefanie-rohr.de

NEU UND EXKLUSIV

BODEGA MOVES® BODYWORK MEETS YOGA

BODEGA MOVES® BASIC LIZENZ

BODEGA MOVES® BASIC

GROUP-FITNESS GRUNDLAGEN

Gerne berate ich Sie persönlich:



Katharina Jost
Fon: +49 (0) 6202.2751-10
katharina.jost@ifaa.de

GROUP-FITNESS GRUNDLAGEN (3 TAGE)

Sie möchten Ihr Hobby zum Beruf machen? Wenn Sie andere mit Ihrer Leidenschaft zum Kursbereich anstecken möchten, dann bietet die IFAA die passende Grundausbildung: In der dreitägigen Ausbildung „Group-Fitness Grundlagen“ erhalten Sie das notwendige Basiswissen, um sich anschließend in den verschiedenen Kursformaten zu spezialisieren und sich von der IFAA zu einem kompetenten und motivierenden Kursleiter ausbilden zu lassen.

BODEGA MOVES® BASIC (2 TAGE)

Die Ausbildung bietet allen Trainern, die auf dem Gebiet des Yogas Neuland betreten, erste Einblicke in eine wundervolle Art des Trainings. Ebenso bekommen geübte und erfahrene Yogalehrer neue Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie ergänzende Stunden mit neuen Schwerpunkten unterrichten können.

In der BODEGA moves® Ausbildung werden die Grundkenntnisse des VINYASA Power Yogas vermittelt. Auf dem Programm stehen sowohl die korrekte Ausführung der Asanas (Übungen) als auch der Stundenaufbau von Basic Klassen. Nach dieser Ausbildung sind Sie bereits in der Lage Einsteiger Kursstunden zu unterrichten, Fortgeschrittene Stunden können Sie jedoch erst nach der BODEGA moves® Basic Lizenz Ausbildung anbieten.

BODEGA MOVES® BASIC LIZENZ (2 TAGE)

Die zweitägige Basic Lizenz Ausbildung widmet sich dem ganzheitlichen und tiefen Eintauchen in die Welt des BODEGA moves® und schließt die Grundausbildung zum BODEGA moves® Lehrer ab.

Der Fokus liegt auf dem selbständigen Gestalten einer Kursstunde des Einsteiger- und Fortgeschrittenen Levels und der korrekten Ausführung sowie Aufbaumethoden der Asanas (Übungen).

Die erlernten Grundkenntnisse aus dem Basic Workshop werden erweitert und aufgebaut, so dass Sie abwechslungsreiche Kursstunden für alle Kursniveaus anbieten können.

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Schwetzingen	20. – 22. März
Bad Homburg	24. – 26. April
Köln	29. – 31. Mai
Mannheim	29. – 31. Mai
Leipzig	19. – 21. Juni
Hamburg	10. – 12. Juli
Mannheim	31. Juli – 02. August
Berlin	21. – 23. August
Stuttgart	11. – 13. September
Bad Homburg	25. – 27. September
Göttingen	25. – 27. September
Mannheim	09. – 11. Oktober
Augsburg	09. – 11. Oktober
München	06. – 08. November
Mannheim	04. – 06. Dezember

DIE NÄCHSTEN TERMINE

Rhein-Neckar-Kreis	
	Basic: 14. & 15. März
	Basic Lizenz: 21. & 22. März
	Basic: 07. & 08. November
	Basic Lizenz: 21. & 22. November
Berlin	Basic & Basic Lizenz (Kompakt): 19. Juni bis 21. Juni
München	Basic & Basic Lizenz (Kompakt): 03. Juli bis 05. Juli
Köln	Basic & Basic Lizenz (Kompakt): 31. Juli bis 02. August

BODEGA moves® wird auch am **25. und 26. April auf dem IFAA Frühjahrskongress** in Heidelberg vorgestellt!

Die perfekte Möglichkeit, um in den Kurs reinzuschnuppern. Alle Informationen zum Kongress unter <http://fachkongresse.ifaa.com.de>

Alle aktuellen und weiteren Termine unter www.ifaa.de/ausbildungen



Einen Film zu BODEGA moves® finden Sie auf www.ifaa.de/bodega