



**INTERSPORT®**

# **FITGESUND**

Das sportlichste Aktiv-Event für alle, die das Leben lieben  
in Saalfelden, vom **20.08.–25.08.2019**



**+** ERSTKLASSIGE **WORKSHOPS**  
mit Profi-Coaches aus den Bereichen  
Fitness und Gesundheit

**+** TOP **TESTAUSRÜSTUNG**  
der wichtigsten Fitnessmarken

**+** EINZIGARTIGE **EVENTLOCATION**  
mit zahlreichen Möglichkeiten auf über 450 ha  
mit tollem Alpenpanorama

**JETZT INFORMIEREN:**

[www.intersport.de/fitgesund](http://www.intersport.de/fitgesund)



AUS LIEBE ZUM SPORT

**INTERSPORT®**

INTERSPORT  
FITGESUND



# INHALTSVERZEICHNIS

## DIE FITGESUND-BAUSTEINE

Hotel Gut Brandlhof .....	6-7
Das FITGESUND Paket .....	8
Saalfelden Leogang .....	9
Rahmenprogramm .....	10
Produkttest .....	11
Der Workshopplan .....	14-23

## DIE FITNESS-WORKSHOPS



### CARDIO TRAINING

24-25

Cycling mit Bergblick: verschiedene Variationen .....	♥♥ / ♥♥♥	Morning Run power by adidas .....	♥
Easy Cardio Step Coreo .....	♥♥	Nordic X-Trail: verschiedene Variationen .....	♥ / ♥♥♥
Indoor Rudern: verschiedene Variationen .....	♥ / ♥♥	Reflective Run power by adidas .....	♥
Lauf ABC & Techniktraining .....	♥		



### BODY & MIND

26-27

Acrobatic Yoga für Einsteiger .....	♥♥	Perfect Start – Chi Wake Up .....	♥
BALLance Relaxation .....	♥	Handbalancen Workshop .....	♥♥
BODEGA reflow® .....	♥	Mountain Yoga Walk .....	♥♥
BOGEGA moves® - power .....	♥♥♥	Sonnengrüße .....	♥
Deep Stretch .....	♥	Vinyasa Power Yoga: verschiedene Variationen .....	♥♥
Easy Yoga für Einsteiger .....	♥	Yoga – Geschmeidige Faszien .....	♥
Energy Pilates .....	♥♥	Yoga für Sportler .....	♥♥
Pilates für den Rücken .....	♥		



### FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT

28-29

Athletik Bootcamp .....	♥♥♥	Kettlebell Training .....	♥♥♥
Circuit Circus .....	♥♥	Langhantel Training: verschiedene Variationen .....	♥♥ / ♥♥♥
CrossFit – Einsteiger .....	♥♥	Power Dumbell® .....	♥♥♥
CrossFit – Fortgeschrittene .....	♥♥♥	Power Dumbell® HIIT .....	♥♥♥♥
Crossrack – your body is your gym .....	♥♥♥♥	TRX® Training für Einsteiger .....	♥♥
Fitness Kickboxen meets Functional .....	♥♥♥	TRX® Training für Fortgeschrittene .....	♥♥♥
High Intensity Intervall Training .....	♥♥♥		



### MEDICAL TRAINING

30-31

Athletic Performance: work smarter, not harder .....	♥♥♥	P.A.C.E.8: Meridian, Stretch and Mobility .....	♥♥
Gesundes Schultergelenk .....	♥	P.A.C.E.8: Painfree and Rehabilitation .....	♥
Mobilität, Ausrichtung, Energie: verschiedene Variationen .....	♥	Painfree Fascia Rückenflow .....	♥



## SCHWIERIGKEITSGRAD:



### LEICHT/MODERAT:

Für gesundheitsbewusste Teilnehmer, die Spaß an Bewegung und am Sport in der Gruppe haben.



### MITTELSCHWER:

Für Teilnehmer mit Grundagilität, die Lust auf eine kleine Herausforderung haben.



### ANSPRUCHSVOLL:

Für sportbegeisterte Teilnehmer mit guter Grundaesdauer, die gerne an ihre Grenzen gehen.



### SEHR ANSPRUCHSVOLL:

Für trainierte Teilnehmer mit hohem Fitnesslevel, die keine Angst vor höchsten Belastungen haben.



### GROUP FITNESS

32-33

3D Rücken .....	♥♥	Klassisches Muskeltraining .....	♥♥♥
Aqua: verschiedene Variationen .....	♥♥ / ♥♥♥	M.A.X.® Muscle Activity Excellence .....	♥♥♥
Athletic Fitness .....	♥♥♥♥	M.A.X.® & Power Core .....	♥♥♥
Bauch, Beine, Po .....	♥♥♥	Outdoor Training .....	♥♥
BBP & more .....	♥♥♥	Power WorkAUT – Trainieren auf Österreichisch .....	♥♥♥♥
Brazil BBP .....	♥♥	Slashpipe – the power of water .....	♥♥
Dancit® .....	♥♥	Tabata – Hochintensives Workout .....	♥♥♥♥
Energize Workout .....	♥♥♥	Tabata Burning Workout .....	♥♥♥♥
Flashdance .....	♥♥	Tösö X – fight to the beat .....	♥♥♥♥
Human Mobility .....	♥♥	Tösö X Fitboxing .....	♥♥♥



### OUTDOOR

34-35

Mountainbike für Einsteiger .....	♥♥	Trail Running für Einsteiger .....	♥♥
Mountainbike für Fortgeschrittene .....	♥♥♥	Trail Running für Fortgeschrittene .....	♥♥♥



### THEORIE

36-37

Aqua Fitness Basics	Frauen und Training
BALLance Methode	K.O.R.E. Performance – was ist das?
Diäten, Jojo-Effekt und Stoffwechsellanpassungen	Koordinationstraining – Wichtigkeit & neue Erkenntnisse
Die Geheimwaffe Protein	Lauftheorie adidas
Eat IQ	Marathon und Triathlon Vorbereitung – Ernährungsstrategie
Effective Lifestyle – Training und Fatburning	Natural Anti-Aging – Power für Vitalität & Fitness
Erfolg ist die beste Motivation	Sitzen ist das neue Rauchen



### ERNÄHRUNG

38

dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Probe Kochkurs KÖSTLICHE KRAFT KUGEL	dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Probe Kochkurs SUSHI
--	--

# DIE FITGESUND- BAUSTEINE

Saalfelden Leogang  
Hotel Gut Brandlhof  
Der Produkttest  
Das FITGESUND Paket  
Das Rahmenprogramm





# HOTEL GUT BRANDLHOF

ANKOMMEN, LOSLASSEN, WOHLFÜHLEN – IM 4 STERNE SUPERIOR HOTEL

Inmitten der Salzburger Berge bietet das 4\*S Hotel Gut Brandlhof auf 450 ha, seinen Gästen ein vielfältiges Fitness-, Wellness- und Outdoorangebot. Aktivurlauber können sich beim Tennis, Basketball oder GoKart auspowern. Aber auch Entspannung kommt hier nicht zu kurz – mit über 3.000 qm<sup>2</sup> verfügt das Hotel Gut Brandlhof über eine Wellnessoase der Extraklasse!

Für jeden ist etwas dabei - neben dieser atemberaubenden Hotelanlage hast du die Möglichkeit auf den

zahlreichen Wander- und Laufwegen die traumhafte Landschaft zu erkunden, die Seele baumeln zu lassen und auf der ein oder anderen Alm einzukehren. Mit dem hoteleigenen Mountainbike-Verleih kann die Gegend auch auf dem Fahrradsattel erkundet werden.

Vielleicht hast du auch Lust den gekonnten Schwung auf dem hoteleigenen 18-Loch-Golfplatz zu trainieren, dich im angrenzenden Kletterpark in die Höhen zu begeben oder ein Rennen beim Kart fahren zu starten.

## DEINE MÖGLICHKEITEN VOR ORT\*:

\*vor Ort buchbar

### GOLF

Seit vielen Jahren ist das Hotel aufgrund seines unvergleichbaren, eigenen 18-Loch Golfplatzes direkt am Hotel bekannt. Der Platz ist eine Herausforderung für jede Spielstärke und präsentiert sich überaus fair. Als perfekte Ergänzung wartet die Golfanlage mit einer weitläufigen Driving Range.

### CHALLENGE ZONE

Das Outdoor Team Geisler bietet in seiner Challenge Zone, ein Outdoor Parcours der neuen Generation. Bei Flying Fox & Giant Swing, Skywalk & The Drop, kommt jeder Adrenalinsuchende auf seine Kosten.





# DAS FITGESUND-PAKET 2019

## DAS ERWARTET SIE:

- ⊕ Über 40 unterschiedliche Fitness- und Gesundheits-Workshops aus 5 Themenbereichen
- ⊕ Austrüstungs-Test bei über 15 Fitnessmarken
- ⊕ Interessante Vorträge zum Thema Fitness, Gesundheit und Ernährung
- ⊕ Gratis Welcome-Paket
- ⊕ Shuttle Service ab Saalfelden bei An- und Abreise
- ⊕ Rahmen- und Abendprogramm

PAKET	DE LUXE SUITE	DE LUXE JS	PREMIUM	KOMFORT PLUS	BASIS
HOTEL	Gut Brandlhof				Hotel Schörhof

### 6 TAGE 20.08.-25.08.2019

PREIS (p.P. DZ)	1.049 €	999 €	899 €	799 €	599 €
PREIS (p.P. EZ)	1.249 €	1.199 €	1.099 €	999 €	699 €

Kinderpauschale: 30 €

LEISTUNGEN	5x Übernachtung mit Halbpension   10 Fitnessworkshops + 2 Theorie-Workshops pro Teilnehmer buchbar   2 exklusive Abendveranstaltungen inkl. Essen				
------------	---	--	--	--	--

### 3 TAGE 23.08.-25.08.2019

PREIS (p.P. DZ)	499 €	449 €	399 €	349 €	299 €
PREIS (p.P. EZ)	549 €	499 €	449 €	399 €	349 €

Kinderpauschale: 15 €

LEISTUNGEN	2x Übernachtung mit Halbpension   6 Fitnessworkshops + 1 Theorie-Workshops pro Teilnehmer buchbar   1 exklusive Abendveranstaltung inkl. Essen				
------------	--	--	--	--	--

### ON TOP - LEISTUNGEN

Nutzung des 3000qm Wellnessbereichs Hotel Gut Brandlhof   4 Early Morning Workshops   Tiefgaragen-Parkplatz   K.O.R.E.-Analyse	Nutzung des 3000qm Wellnessbereichs Hotel Gut Brandlhof   4 Early Morning Workshops	Shuttle Service zur Event-Basis
--	---	---------------------------------

PAKET	TAGESTICKET
PREIS (p.P. & Tag)	45 €
LEISTUNGEN	2 Fitnessworkshops   1 Theorie-Workshop



# SAALFELDEN LEOGANG

## DER BERG RUFT!

**FITGESUND 2019:** Wie bereits im letzten Jahr, findest das Event für Fitness und Gesundheit in Saalfelden Leogang im Salzburger Pinzgau statt - eine der kontrastreichsten Regionen der Alpen.

Zwischen Kalkriesen und sanften Grasbergen: Die einzigartige Kombination aus der Urlaubsstadt Saalfelden und dem Urlaubsdorf Leogang bietet ein umfangreiches Angebot an Erlebnissen für alle die aktive Erholung suchen.

### Natürlich auch für Dich!

Denn in diesem atemberaubenden Bergpanorama findet das vierte INTERSPORT FITGESUND-Event statt. Durchatmen, endlich wieder den Körper spüren. Egal, ob jung oder alt, trainiert oder weniger trainiert, für jeden ist was dabei: Eine Woche lang erhältst du neuen Input für Fitness & Gesundheit. Angeleitet von den besten Trainern der Internationalen Fitness-Akademie (IFAA) kannst du die jüngsten Sporttrends ausprobieren.

In sechs Bereichen, von Outdoor-Sport über Body & Mind, Medical Fitness und Cardio bis hin zu Functional Training und Group Fitness, erwarten dich spannende Aktivitäten und Herausforderungen. Ob gelenkschonendes Figurtraining bei einem Aqua-

Fitness Kurs mit Carlos oder einem Slashpipe-Workout bei Harald- unsere neuen Kurse werden euch so einiges abverlangen.

Vielleicht hast du auch Lust, den gekonnten Schwung auf dem hoteleigenen 18-Loch-Golfplatz zu trainieren, dich im angrenzenden Kletterpark in die Höhen zu begeben oder ein Rennen beim Kart fahren zu starten.

Abseits der Aktivitäten frischen interessante Vorträge dein Wissen in Sachen Training, Ernährung, oder Ausrüstung auf. Neben diesem breiten Workshop-Angebot erwartet dich im angrenzenden Testareal das exklusivste Fitnessequipment: Ein gesundes Rundum-Paket in feinsten Umgebung.

**NEU:** In diesem Jahr kannst du über deine Aufenthaltsdauer selbst entscheiden! Eine komplette Woche durchpowern oder lieber doch nur mit dem Wochenendpaket bei einem aktiven Wochenende den alltäglichen Stress hinter sich lassen. Erstmals bieten wir 2019 auch eine Kinderbetreuung an. So könnt ihr euch voll und ganz auf euer Workout konzentrieren, während sich unsere kleineren Gäste anderweitig auspowern können.



## UNSER RAHMENPROGRAMM

Am Tag eurer Ankunft öffnen wir erstmal die Pforten zu unserem Testareal. Nutzt die Gelegenheit - orientiert euch, holt euch euer Testmaterial für die ersten Aktivitäten am nächsten Tag und lernt die anderen Teilnehmer kennen.

Damit ihr euch auf dem 450 ha großen Hotelareal nicht verirrt, bieten wir euch zwischen 15:00 Uhr und 17:00 Uhr Hotelführungen zu jeder vollen Stunde an.

Am Abend möchten wir euch gerne bei einem kleinen Sektempfang begrüßen. Wer danach noch Lust hat, ist herzlichst eingeladen die anderen Teilnehmer bei kleinen Snacks in der hoteleigenen Almhütte kennenzulernen und bekannte Gesichter wieder zu treffen.

Auch dieses Jahr soll er wieder verliehen werden - der große Preis von Saalfelden. Am Mittwochabend laden wir euch ein, auf der nebenliegenden Strecke des ÖAMTC Fahrtechnik Zentrum Saalfelden am Kart Rennen teilzunehmen oder die anderen Teilnehmer lauthals zu unterstützen.

Während der restlichen Woche bieten euch abwechslungsreiche Aktivevents unserer Partner die Möglichkeit, den Abend gemeinsam ausklingen zu lassen. Doch mehr verraten wir hierzu nicht - lasst euch überraschen!

Nach einer Woche voller Sport, Muskelkater und tollen Workshops wollen wir die schönen Momente am Abschlussabend bei einem leckeren BBQ noch einmal Revue passieren lassen und mit neuen Freunden einen gemütlichen Abend verbringen.

### Das erwartet euch:

- ⊕ Hotelbesichtigung
- ⊕ Begrüßung mit Sektempfang und Almbabend
- ⊕ Kart (MITTWOCH)
- ⊕ Aktivevents unserer Partner (lasst euch überraschen)
- ⊕ Abschlussabend mit BBQ (SAMSTAG)



## DER PRODUKTTEST

DU MÖCHTEST DIE AKTUELLEN FITNESS-TRENDS VON KLEIDUNG ÜBER SCHUHE UND PULSUHREN AUSPROBIEREN? DANN BIST DU BEI FITGESUND GENAU RICHTIG!

### VON BEKLEIDUNG BIS ZU SCHUHEN

Bei INTERSPORT FITGESUND bieten wir dir die einzigartige Möglichkeit dich bei unseren Partnern für alle Aktivitäten einkleiden zu lassen und die neuesten Produkte aus dem Fitness-Bereich auf Herz und Nieren zu testen. Auch 2019 stellen dir die 15 bekanntesten und exklusivsten Fitnessmarken die aktuellsten Produkte vor. Neben dem perfekten Fitnessoutfit erhältst du Lauf- und Sportschuhe, Pulsuhren, Blackrolls und vieles mehr. Lass dich überraschen und teste bei den BESTEN!

Trotz unseres großzügig ausgestatteten Testareals, möchten wir dich bitten auch deine eigene Sportausrüstung mitzubringen.

### UNSER TESTAREAL

Neben der Möglichkeit euch bei unseren Partnern für die Workshops mit Testmaterial auszustatten, bieten wir euch auch in diesem Jahr wieder viele tolle Mitmach-Aktionen im Testareal an. Bei verschiedenen Challenges könnt ihr eure Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen und euch mit den anderen Teilnehmern messen. Neben tollen Preisen für alle Teilnehmer sorgen in diesem Jahr auch regenerierende Powerriegel und Getränke dafür, dass sich jeder Besuch lohnt

### ÖFFNUNGSZEITEN des Testareals:

DIENSTAG: 15:00 – 17:00 Uhr:  
ab MITTWOCH: 08:45 – 13:00 Uhr | 14:00 – 17:00 Uhr

### PREMIUM-PARTNER



### PARTNER



# SCHWIERIGKEITSGRAD:



## LEICHT/MODERAT:

Für gesundheitsbewusste Teilnehmer, die Spaß an Bewegung und am Sport in der Gruppe haben.



## MITTELSCHWER:

Für Teilnehmer mit Grundagilität, die Lust auf eine kleine Herausforderung haben.



## ANSPRUCHSVOLL:

Für sportbegeisterte Teilnehmer mit guter Grundaesdauer, die gerne an ihre Grenzen gehen.



## SEHR ANSPRUCHSVOLL:

Für trainierte Teilnehmer mit hohem Fitnesslevel, die keine Angst vor höchsten Belastungen haben.

# DIE FITNESS-WORKSHOPS



CARDIO TRAINING



BODY & MIND



FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT



MEDICAL TRAINING



GROUP FITNESS



OUTDOOR



THEORIE



ERNÄHRUNG



Early Morning	09:15 – 10:30 Uhr	10:50 – 12:05 Uhr
<p>♥♥ Morning Run ADIDAS</p> <p></p>	<p>♥ Indoor Rudern - Techniktraining Klaus Gruber</p>	<p>♥ Lauf ABC &amp; Techniktraining Jutta Schuhn</p> <p></p>
	<p>♥♥ Vinyasa Power Yoga Tina Albrecht</p>	<p>♥♥ Energy Pilates Jutta Schuhn</p>
<p>♥♥♥ Circuit Circus Jutta Schuhn</p>		<p>♥♥♥ Athletik Bootcamp Erik Strupat</p>
<p>♥♥♥ Power Dumbell Rebecca Barthel</p>		<p>♥♥ TRX Training für Einsteiger Peter Schiller</p>
<p>♥ Painfree Fascia Rückenflow Erik Strupat</p>		<p>♥♥♥ Slashpipe - the power of water Harald Rainer</p>
		<p>♥♥♥ M.A.X. Muscle Activity Excellence Rebecca Barthel</p>
<p>♥♥ Mountainbike für Einsteiger Team Geisler</p>		
		<p>Aqua Fitness Basics Carlos Quiterio</p>

14:00 – 15:15 Uhr	15:35 – 16:50 Uhr	17:10 – 18:10 Uhr
<p>♥♥ Cycling mit Bergblick Karin Gruber</p>	<p>♥♥ Indoor Rudern - Grundlagenausdauer Klaus Gruber</p>	<p>♥ Deep Stretch Stefanie Rohr</p>
<p>♥ Nordic X Trail - Technik Rainer Höhnle</p>	<p>♥♥ Handbalance Workshop Stefanie Rohr</p>	
<p>♥♥♥ TRX Training für Fortgeschrittene Peter Schiller</p>	<p>♥♥♥ BALLance Relaxation Dominika Toppmöller</p>	
<p>♥ CrossFit für Einsteiger Jonas Schmidt</p> <p></p>	<p>♥♥ Techniktraining Gewichtheben für Einsteiger Karin Gruber</p>	
<p>♥ P.A.C.E.8: Painfree and Rehabilitation - modern science meets traditional medicine Nadine Selke</p>	<p>♥ CrossFit für Fortgeschrittene Jonas Schmidt</p> <p></p>	
<p>♥♥♥♥ Mobilität, Ausrichtung, Energie -AllOver Tina Albrecht</p>		
<p>♥♥♥ Brazil BBP Carlos Quiterio</p>		
<p>♥♥♥ Tôsô X Fitboxing Harald Rainer</p>		
<p>♥♥ Trail Running für Einsteiger Salomon</p> <p></p>		
<p>BALLance Methode Dominika Toppmöller</p>	<p>K.O.R.E. - Fast inspirational diagnosis Nadine Selke &amp; Dr. John Brazier</p>	

KATEGORIE:

-  CARDIO TRAINING
-  BODY & MIND
-  FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT
-  MEDICAL TRAINING
-  GROUP FITNESS
-  OUTDOOR
-  THEORIE
-  ERNÄHRUNG

SCHWIERIGKEITSGRAD:

- ♥ LEICHT/MODERAT
- ♥♥ MITTELSCHWER
- ♥♥♥ ANSPRUCHSVOLL
- ♥♥♥♥ SEHR ANSPRUCHSVOLL

Early Morning	09:15 – 10:30 Uhr	10:50 – 12:05 Uhr
<p>♥♥ Morning Run ADIDAS</p> 	<p>♥♥ Nordic X-Trail - Cross Rainer Höhnle</p>	<p>♥♥ Indoor Rudern - 2.000m im Team Karin Gruber</p>
<p>♥ Sonnengröße Stefanie Rohr</p>	<p>♥♥♥ High Intensity Interval Training Erik Strupat</p>	<p>♥♥ Vinyasa Power Yoga - It's cardio time Tina Albrecht</p>
	<p>♥♥ TRX Training für Einsteiger Peter Schiller</p>	<p>♥ CrossFit für Einsteiger Jonas Schmidt</p> 
	<p>♥ Mobilität, Ausrichtung, Energie - Schultern &amp; Nacken Tina Albrecht</p>	<p>♥♥♥♥ Tabata - Hochintensives Workout Harald Rainer</p>
	<p>♥♥♥♥ Power WorkAUT - Trainieren auf Österreichisch Harald Rainer</p>	<p>♥♥♥ Aqua - Jogging Carlos Quiterio</p>
	<p>♥♥ Aqua - Rücken Carlos Quiterio</p>	<p>♥♥♥ BBP &amp; more Jutta Schuhn</p>
	<p>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Köstliche Kraft Kugel Ina Walter</p>	<p>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Köstliche Kraft Kugel Ina Walter</p>
	<p>Koordinationstraining Jutta Schuhn</p>	<p>Diäten, Jojo-Effekt und Stoffwechselanpassungen Peter Schiller</p>

14:00 – 15:15 Uhr	15:35 – 16:50 Uhr	17:10 – 18:10 Uhr
<p>♥♥ Indoor Rudern - 2.000m im Team Karin Gruber</p>	<p>♥♥♥ Cycling mit Bergblick - Extensiver Intervall Klaus Gruber</p>	<p>♥♥ Reflective Run ADIDAS</p> 
<p>♥ Easy Yoga für Einsteiger Stefanie Rohr</p>	<p>♥♥ Acrobatic Yoga für Einsteiger Stefanie Rohr &amp; Dominika Toppmöller</p>	
<p>♥♥♥♥ Crossrack - Your Body is your Gym Rebecca Barthel</p>	<p>♥♥♥ Kettlebell Training Karin Gruber</p>	
<p>♥♥♥ Athletic Bootcamp Erik Strupat</p>	<p>♥♥♥ TRX Training für Fortgeschrittene Peter Schiller</p>	
<p>♥♥ Outdoor Training Dominika Toppmöller</p>	<p>♥ CrossFit für Fortgeschrittene Jonas Schmidt</p> 	
	<p>♥♥♥♥ Tôsô X - fight to the beat Rebecca Barthel</p>	
<p>♥♥♥ Mountainbike für Fortgeschrittene Team Geisler</p>		
<p>♥♥♥ Trail Running für Fortgeschrittene Salomon</p> 		
<p>K.O.R.E performance Rainer Höhnle</p>	<p>Lauftheorie ADIDAS</p> 	

**KATEGORIE:**

-  CARDIO TRAINING
-  BODY & MIND
-  FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT
-  MEDICAL TRAINING
-  GROUP FITNESS
-  OUTDOOR
-  THEORIE
-  ERNÄHRUNG

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

- ♥ LEICHT/MODERAT
- ♥♥ MITTELSCHWER
- ♥♥♥ ANSPRUCHSVOLL
- ♥♥♥♥ SEHR ANSPRUCHSVOLL

Early Morning	09:15 – 10:30 Uhr	10:50 – 12:05 Uhr
♥♥ <b>Morning Run</b> ADIDAS	♥ <b>Indoor Rudern - Techniktraining</b> Karin Gruber	♥♥♥ <b>Nordic X-Trail - Speed</b> Rainer Höhnle
	♥♥ <b>Cycling mit Bergblick</b> Karin Gruber	♥ <b>Lauf ABC &amp; Techniktraining</b> ADIDAS
	♥♥♥♥ <b>BODEGA moves - power</b> Stefanie Rohr	♥ <b>BODEGA reflow</b> Stefanie Rohr
	♥♥♥♥♥ <b>Power Dumbell HIIT</b> Rebecca Barthel	♥♥ <b>Langhantel Training für Einsteiger</b> Karin Gruber
	♥ <b>CrossFit für Einsteiger</b> Jonas Schmidt	♥♥ <b>TRX Training für Einsteiger</b> Peter Schiller
	♥♥♥♥ <b>Slashpipe - the power of water</b> Harald Rainer	♥♥ <b>Aqua - Bauch, Beine, Po</b> Carlos Quiterio
	♥♥♥♥ <b>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Sushi</b> Ina Walter	♥♥ <b>Flashdance</b> Jutta Schuhn
		♥♥♥♥ <b>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Sushi</b> Ina Walter
	♥♥♥♥ <b>Effective Lifestyle Training &amp; Fatburning</b> Jutta Schuhn	♥♥♥♥ <b>Eat IQ - intelligente Ernährung</b> Rebecca Barthel

14:00 – 15:15 Uhr	15:35 – 16:50 Uhr	17:10 – 18:10 Uhr
♥♥♥ <b>TRX Training für Fortgeschrittene</b> Peter Schiller	♥♥ <b>Indoor Rudern - Intervalle</b> Klaus Gruber	♥♥ <b>Danceit</b> Christian Polanc
♥ <b>CrossFit für Fortgeschrittene</b> Jonas Schmidt	♥ <b>BALLance Relaxation</b> Dominika Toppmöller	
♥ <b>Mobilität, Ausrichtung, Energie - Bewegliche Hüfte</b> Tina Albrecht	♥♥ <b>Yoga für Sportler</b> Tina Albrecht	
♥♥♥♥♥ <b>Tabata Burning Workout</b> Erik Strupat	♥♥♥ <b>Athletik Bootcamp</b> Erik Strupat	
♥♥♥♥ <b>M.A.X. + Power Core</b> Carlos Quiterio	♥♥ <b>3D Rücken</b> Dominika Toppmöller	
	♥♥ <b>Mountainbike für Einsteiger</b> Team Geisler	
	♥♥ <b>Trail Running für Einsteiger</b> Salomon	
♥♥♥♥ <b>BALLance Methode</b> Dominika Toppmöller	♥♥♥♥ <b>Frauen und Training</b> Peter Schiller	

**KATEGORIE:**

- 
CARDIO TRAINING
- 
BODY & MIND
- 
FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT
- 
MEDICAL TRAINING
- 
GROUP FITNESS
- 
OUTDOOR
- 
THEORIE
- 
ERNÄHRUNG

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

- 
LEICHT/MODERAT
- 
MITTELSCHWER
- 
ANSPRUCHSVOLL
- 
SEHR ANSPRUCHSVOLL

Early Morning	09:15 – 10:30 Uhr	10:50 – 12:05 Uhr
<p>♥♥ <b>Morning Run</b> ADIDAS</p> 	<p>♥ <b>Indoor Rudern - Intervalle für Alle</b> Klaus Gruber</p>	<p>♥♥ <b>Indoor Rudern - Team-Spiel</b> Klaus Gruber</p>
<p>♥ <b>BALLance Relaxation</b> Dominika Toppmöller</p>	<p>♥♥ <b>Handbalancen Workshop</b> Stefanie Rohr</p>	<p>♥♥ <b>Acrobatic Yoga für Einsteiger</b> Stefanie Rohr &amp; Dominika Toppmöller</p>
	<p>♥♥ <b>Mountain Yoga Walk</b> Tina Albrecht</p>	<p>♥♥♥♥ <b>Crossrack - Your Body is your Gym</b> Rebecca Barthel</p>
	<p>♥♥♥ <b>High Intensity Interval Training</b> Erik Strupat</p>	<p>♥ <b>CrossFit für Einsteiger</b> Jonas Schmidt</p> 
	<p>♥♥♥ <b>Bauch, Beine, Po</b> Carlos Quiterio</p>	<p>♥ <b>Mobilität, Ausrichtung, Energie - Wirbelsäule</b> Tina Albrecht</p>
	<p>♥♥ <b>Dancit</b> Christian Polanc</p>	<p>♥♥♥ <b>Aqua - Jogging</b> Carlos Quiterio</p>
		<p>♥♥ <b>Dancit</b> Christian Polanc</p>
	<p>♥♥♥ <b>Mountainbike - Fortgeschrittene</b> Team Geisler</p>	
	<p><b>Erfolg ist die beste Motivation</b> Rebecca Barthel</p>	<p><b>Die Geheimwaffe Protein</b> Peter Schiller</p>

14:00 – 15:15 Uhr	15:35 – 16:50 Uhr
<p>♥♥♥ <b>Cycling mit Bergblick - Berg auf, Berg ab</b> Karin Gruber</p>	<p>♥♥♥ <b>TRX Training für Fortgeschrittene</b> Peter Schiller</p>
<p>♥ <b>Nordic X-Trail - Technik</b> Rainer Höhnle</p>	<p>♥♥♥ <b>Langhantel Training für Fortgeschrittene</b> Karin Gruber</p>
<p>♥♥♥♥ <b>Pilates für den Rücken</b> Jutta Schuhn</p>	<p>♥ <b>Gesundes Schultergelenk</b> Erik Strupat</p>
<p>♥ <b>CrossFit für Fortgeschrittene</b> Jonas Schmidt</p> 	<p>♥♥♥♥ <b>Power WorkAUT - Trainieren auf Österreichisch</b> Harald Rainer</p>
<p>♥♥ <b>TRX Training für Einsteiger</b> Peter Schiller</p>	<p>♥♥♥ <b>Energize Workout</b> Jutta Schuhn</p>
<p>♥♥♥♥ <b>Tabata - hochintensives Workout</b> Harald Rainer</p>	<p><b>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Köstliche Kraft Kugel</b> Ina Walter</p>
<p>♥♥ <b>3D Rücken</b> Dominika Toppmöller</p>	
<p><b>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Köstliche Kraft Kugel</b> Ina Walter</p>	
<p>♥♥♥ <b>Trail Running für Fortgeschrittene</b> Salomon</p> 	
<p><b>Natural Anti-Aging - Power für Vitalität und Fitness</b> Nadine Selke</p>	<p><b>Lauftheorie</b> ADIDAS</p> 

**KATEGORIE:**

-  **CARDIO TRAINING**
-  **BODY & MIND**
-  **FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT**
-  **MEDICAL TRAINING**
-  **GROUP FITNESS**
-  **OUTDOOR**
-  **THEORIE**
-  **ERNÄHRUNG**

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

- ♥  
LEICHT/MODERAT
- ♥♥  
MITTELSCHWER
- ♥♥♥  
ANSPRUCHSVOLL
- ♥♥♥♥  
SEHR ANSPRUCHSVOLL

Early Morning	09:15 – 10:30 Uhr	10:50 – 12:05 Uhr
<p>♥♥ Morning Run ADIDAS</p> 	<p>♥ Yoga - Geschmeidige Faszien Tina Albrecht</p>	<p>♥ Lauf ABC &amp; Techniktraining ADIDAS</p> 
<p>♥ Perfect Start - Chi Wake Up Jutta Schuhn</p>	<p>♥♥♥♥ Crossrack - Your Body is your Gym Rebecca Barthel</p>	<p>♥♥ Indoor Rudern - Dauermethode Klaus Gruber</p>
	<p>♥♥♥♥ Langhanteltraining - Gewichtheben - Kettlebell Karin Gruber</p>	<p>♥♥♥♥ Fitness Kickboxen meets Functional Harald Rainer</p>
	<p>♥♥ TRX Training für Einsteiger Peter Schiller</p>	<p>♥ Mobilität, Ausrichtung, Energie - Schultern &amp; Nacken Tina Albrecht</p>
	<p>♥♥♥♥ Slashpipe - the power of water Harald Rainer</p>	<p>♥♥♥♥ AthleticFitness Jutta Schuhn</p>
	<p>♥♥ Aqua - Rücken Carlos Quiterio</p>	<p>♥♥♥♥ M.A.X. Muscle Activity Excellence Rebecca Barthel</p>
		<p>♥♥ Human Mobility Erik Strupat</p>
	<p>♥♥ Mountainbike für Einsteiger Team Geisler</p>	
	<p>Sitzen ist das neue Rauchen Erik Strupat</p>	<p>Marathon und Triathlonvorbereitung - neue Rekorde mit der richtigen Ernährungsstrategie Peter Schiller</p>

14:00 – 15:15 Uhr	15:35 – 16:50 Uhr
<p>♥♥ Cycling mit Bergblick - TeamTeach Karin &amp; Klaus Gruber</p>	<p>♥♥ Easy Cardio Step Choreo Dominika Toppmöller</p>
<p>♥♥♥ TRX Training für Fortgeschrittene Peter Schiller</p>	<p>♥♥ Nordic X-Trail - Cross Rainer Höhnle</p>
<p>♥ CrossFit für Einsteiger Jonas Schmidt</p> 	<p>♥ CrossFit für Fortgeschrittene Jonas Schmidt</p> 
<p>♥♥♥ P.A.C.E.8: Athletic Performance - Work smarter, not harder Nadine Selke</p>	<p>♥♥ P.A.C.E.8: Meridian, Stretch &amp; Mobility Nadine Selke</p>
<p>♥♥♥ Klassisches Muskeltraining Carlos Quiterio</p>	
<p>♥♥♥ Trail Running für Fortgeschrittene Salomon</p> 	
<p>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Sushi Ina Walter</p>	<p>dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Sushi Ina Walter</p>

<p>BALLance Methode Dominika Toppmöller</p>
---

KATEGORIE:

-  CARDIO TRAINING
-  BODY & MIND
-  FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT
-  MEDICAL TRAINING
-  GROUP FITNESS
-  OUTDOOR
-  THEORIE
-  ERNÄHRUNG

SCHWIERIGKEITSGRAD:

- ♥ LEICHT/MODERAT
- ♥♥ MITTELSCHWER
- ♥♥♥ ANSPRUCHSVOLL
- ♥♥♥♥ SEHR ANSPRUCHSVOLL

# CARDIO TRAINING



CARDIO TRAINING

Du möchtest etwas für deine Ausdauer tun, weißt aber nicht genau wie? Oder bist du begnadeter Ausdauersportler und suchst nach neuem Input für deinen Trainingsplan? Hier hast du die Möglichkeit beides zu bekommen.

Die Cardio-Workshops stärken nicht nur dein Herz-Kreislaufsystem, sondern gehen parallel dem Fett so richtig an den Kragen! Doch richtiges Laufen will gelernt sein - Lass dir unter Anleitung von speziell ausgebildeten Trainern die richtige Technik und Tipps zur Optimierung deines individuellen Trainings mitgeben. Damit du motiviert und ohne körperliche Fehlbelastungen in dein Ausdauertraining starten kannst.

Egal ob Running, Nordic Walking, Cycling oder Indoor Rudern – Das Cardio-Training bringt dein Herz-Kreislaufsystem wieder richtig in Schwung.

Lerne beim **Lauf ABC** powered by adidas, die korrekte Technik und erfahre gleichzeitig noch etwas über deine Anatomie und Wirbelsäule.

Bei den Workshops **Nordic Walking X-Trail-Technik, -Cross und -Speed** kannst du dich im wahrsten Sinne des Wortes „fit stöckeln“. Nutze die Gelegenheit: Erkunde bei einem genialen Geländetrail die tolle Gegend rund um Saalfelden und erlerne parallel die bekannte Nordic-Walking Technik durch vielfältige Gang-, Lauf- und Sprungtechniken.

Go by bike - Indoor Cycling goes outdoor!  
**Indoor Cycling** hat sich längst als beliebte Alternative und Ergänzung zum Pedalsport im Freien etabliert. Bei FITGESUND bekommst du beides: Ein „Indoor“ Cycling outdoor! Mit Blick auf die Berge.

Wer dann immer noch nicht genug hat, kann sich beim **Indoor Rudern** so richtig auspowern. Hier verbrennst du nicht nur Kalorien und formst Bauch, Beine und Po, sondern stärkst gleichzeitig noch dein Herz-Kreislaufsystem.

INTERSPORT IFAA  
Internationale Fitness Akademie



## Rainer Höhnle

Rainer ist Physiotherapeut und Personal Trainer mit langjähriger Erfahrung! Er wird geschätzt für seine Vielfalt und leitet für die IFAA seit mehr als 15 Jahren Ausbildungen vom Bereich Wellness, Sport-Reha, medizinisches Nordic Walking bis hin zu K.O.R.E. und einiges mehr. Sein Credo: Funktionalität, Individualität und Gesamtheitskonzept!

FITGESUND 19? –  
TOLLE AUSTRÜSTER,  
SUPER LOCATION,  
SENSATIONELLE  
ATMOSPHÄRE UND  
IHR!



Gönn dir deine Auszeit! Es geht nicht immer nur ums Schwitzen und ständiges Vollgas geben. Alltag und Stress setzen den Körper und den Geist unter Druck. Wir leiden unter Verspannungen, Blockaden und Schmerzen. Lerne bei unseren Body & Mind-Kursen deinem Körper und Geist auch mal wieder Entspannung zu gönnen und finde zurück zu deiner inneren Mitte. „Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down.“ Von **Vinyasa Power Yoga**, über **Yoga für Einsteiger**, für Sportler bis zu **Yoga – Geschmeidige Faszien** – 2019 ist für jeden etwas dabei.

Ganz neu bieten wir in diesem Jahr auch den weltweiten Trend: **Acrobatic Yoga** (auch AcroYoga genannt) an. Hierbei lernen wir Yoga mal ganz spielerisch kennen. Wir werden gemeinsam fliegen und uns akrobatisch ein bisschen austoben! Keine Sorge, wir werden keine waghalsigen Figuren versuchen – sondern einfache Bewegungen gemeinsam ausprobieren und kennenlernen. Für absolute Beginner top geeignet! Also freut euch darauf – es macht wahnsinnig viel Spaß.

„Morgenstund hat Gold im Mund“ – **Chi Wake Up** bietet dir den perfekten Start in den Tag. Jutta weckt dein Chi (Lebensenergie) mit fließenden, weichen Bewegungen

auf und wird mit einfachen aber abwechslungsreichen Bewegungsmustern die Gelenke mobilisieren, das Zentralnervensystem anregen um dich und eine Muskeln perfekt auf den sportlichen Tag vorzubereiten. Die richtige Zeit um sich auf das eigene „Ich“ zu konzentrieren, abzuschalten und doch gleichzeitig wach zu werden!

Bei **BALLance Relaxation** wird mit „BALLance“ – Bällen gearbeitet, die ganz gezielt an die Physiologie und Biomechanik der Brustwirbelsäule angepasst und entwickelt sind. Fokus dieser Stunde ist die pure Entlastung der Muskulatur und Bandscheiben. Dysbalancen und Verspannungen werden ausgeglichen und der gesamte Körperstatus somit in Balance gebracht. Ein spürbares und absolutes WOW- Erlebnis, lass es dir nicht entgehen! BALLance your body & mind!

Auch dieses Jahr mit am Start: Steffi Rohr mit Ihrem selbst entwickelten Fitnesskonzept: **BODEGA**. Von energiegeladenen **BODEGA moves** Stunden, die deinen Körper fördern, bis hin zu Stretching und Flows bei **BODEGA reflow**, die vor allem auf die Entgiftung des Körpers setzen, findet jeder das Richtige für sich. Du wirst dich und deinen Körper wundervoll spüren und dankbar wahrnehmen – Egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten.

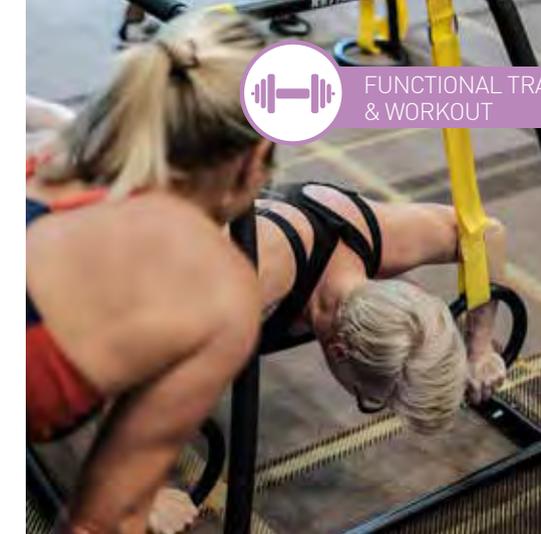
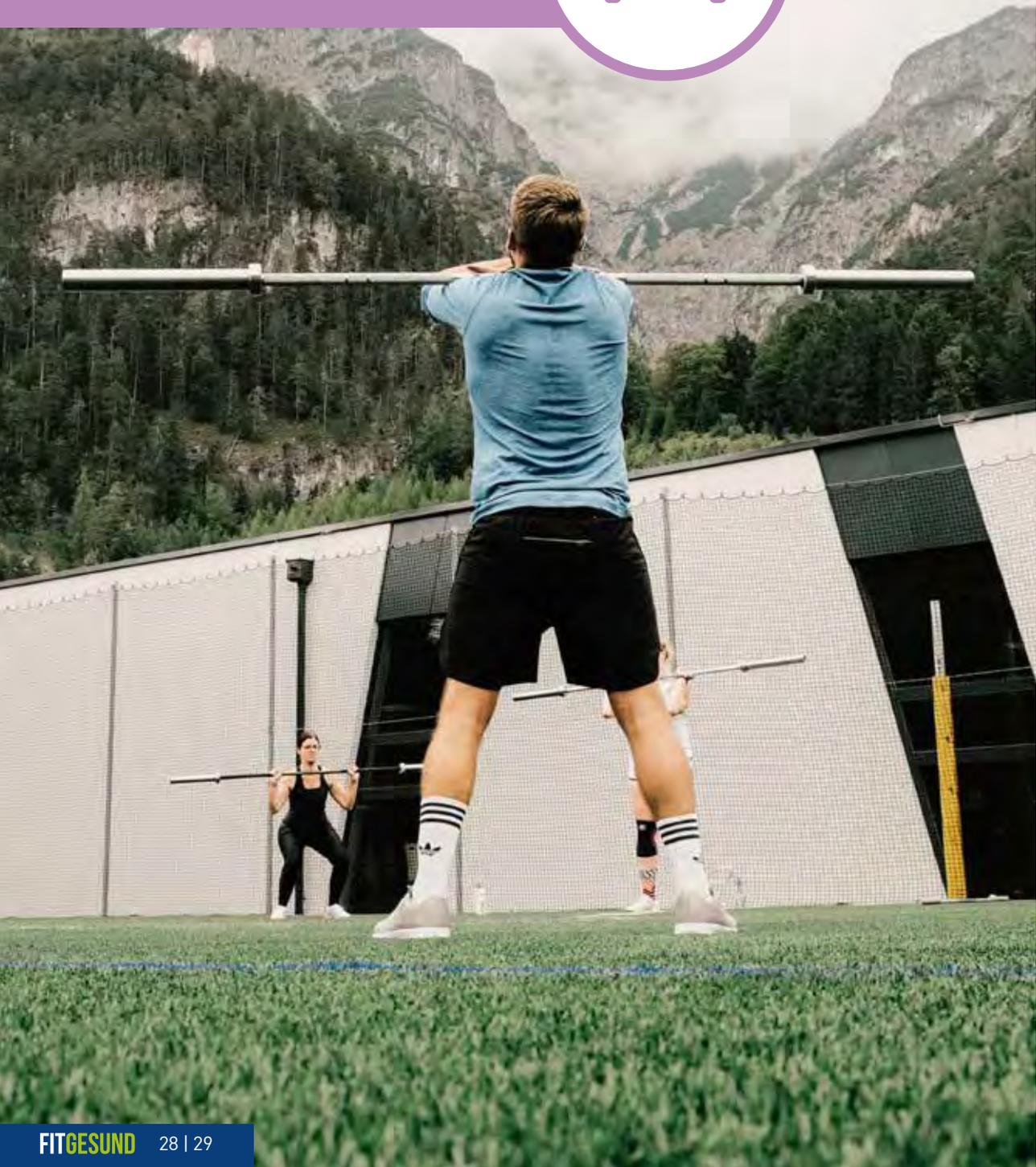


### Tina Albrecht

Tina Albrecht blickt inzwischen auf 18 Jahre Unterrichtserfahrung zurück. Ihre humorvolle und herzliche Art, sowie ihr umfassendes Fachwissen, das sie aus ihren vielfältigen Ausbildungen bezieht, machen sie zu einer beliebten und sympathischen Lehrerin, Referentin und Personal-Trainerin. Ihre Leidenschaft gilt auch der Yogatherapie, sowie anatomisch korrekten Ausrichtungsweisen. Außerdem ist sie Referentin der VINYASA Yoga Akademie.

EINE WOCHE BERGLUFT, TOLLE LEUTE UND DAS RICHTIGE TRAINING FÜR BODY & MIND.

# FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT



FUNCTIONAL TRAINING & WORKOUT

Immer mehr Sportler setzen in ihrem Trainingsplan auf funktionale Übungen, welche mehrere Muskeln oder sogar den gesamten Körper ansprechen, anstatt an Kraftgeräten einzelne Muskel isoliert zu trainieren. Gleichzeitig wird auch deine Stabilisation und Koordination geschult. Functional Training ist ein hoch effektives, 3-dimensionales Training, für welches du kein Fitnessstudio benötigst.

Lass dich von Rebecca, Erik und Karin bei Crossrack, HIIT und Kettlebell Training so richtig ins Schwitzen bringen.

Häufig wird bei Functional Workouts nur wenig Trainingsequipment benötigt und stattdessen sehr viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Genauso ist es auch bei Rebeccas Kurs: **Crossrack – your body is your gym**. Bei diesem Zirkeltraining mit dem Crossrack dient das eigene Körpergewicht als Widerstand und trägt somit zur Verbesserung der Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeit bei.

Verbessere deine Herz-Lungen-Funktion und verbrenne Fett und Kalorien. Beim **High Intensity Interval Training**, kurz HIIT, fordern dich kurze intensive Ganzkörperübun-

gen und bringen dein Trainingslevel auf eine neue Stufe. Sei dabei und wecke den Tiger in dir!

Auch das **Kettlebell Training** spricht keine isolierten Muskeln, sondern Muskelgruppen im ganzen Körper an. Durch die freien Kugelgewichte ist jede Übung zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Das Ziel beim Training mit der Kettlebell ist funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Ein perfektes, funktionelles Ganzkörper - Training erwartet dich!

Kommen wir nun zur Königsdisziplin des Functional Trainings: **CrossFit** ist ein Fitness-System für JEDERMANN. Hier trainiert die Großmutter neben dem Leistungssportler. Nicht die Anforderungen an den menschlichen Körper unterscheiden sich, sondern die Intensitäten. Diese werden auf die individuellen körperlichen Gegebenheiten abgestimmt.

Einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten unter professioneller Anleitung, gegliedert in einem Warm-up, einem Technikteil und einem Workout of the Day (WOD).

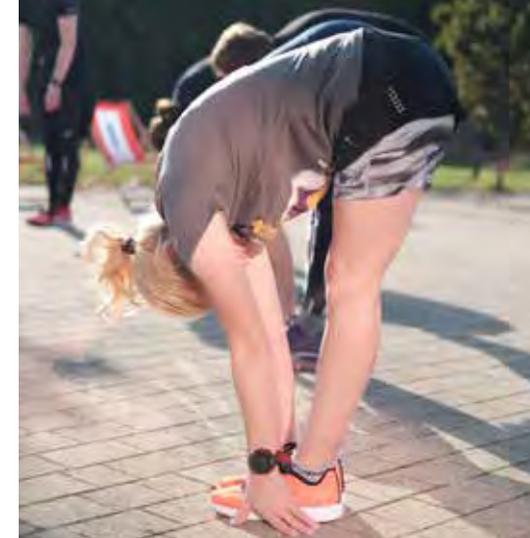
INTERSPORT IFAA  
Internationale Fitness Akademie



## Jutta Schuh

Die Diplomsporthlehrerin und Tanztherapeutin gehört seit über 20 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.

HIER GEHT ES UM VIEL MEHR ALS NUR FITNESS. ES GEHT UM WOHLFÜHLEN, SPASS HABEN, NEUE SACHEN AUSPROBIEREN UND TESTEN - SICH EINFACH ETWAS GUTES TUN UND TOLLE TIPPS BEKOMMEN.



Rücken- und Gelenkschmerzen gehören für viele Menschen leider zum Alltag. Doch das muss nicht sein. Eine ganze Reihe von Maßnahmen können helfen, die Beschwerden erst gar nicht aufkommen zu lassen. Mehr Bewegung und gezielte Entspannung können helfen.

„Wie beweglich bin ich?“ „Wieviel Kraft habe ich?“ „Wie stabil bin ich?“ „Wo ist meine Mitte?“ - Im Workshop Mobilität, Ausrichtung, Energie werden wir genau danach schauen und entdecken, wo Bewegungsgrenzen gesetzt sind, wo Kraft fehlt oder Fehlhaltungen sind. Denn mit diesen Körper-Info´s kannst du dein Training ganz einfach effizienter gestalten. Entweder spezialisiertest du dich dabei in den Kursen „Schultern & Nacken“, „Bewegliche Hüfte“ oder „Wirbelsäule“ auf deine „Problemzone“ oder du lernst beim AllOver generelle Informationen über deinen Körper.

Tauche zusammen mit Nadine Selke in eine neue Trainingsform ein: P.A.C.E.8 (Posture. Awareness. Conducting. Energy) vereint sowohl muskulär-fasziale (äußere) als auch organisch-neurokognitive (innere) Trainingskonzepte, wissenschaftliche Methoden und alternativ-medizinische Erfahrungen. Es macht deinen Körper und dein Gehirn leistungsfähiger, dein System langfristig, sowie

nachhaltig schmerzfrei und beweglicher. 1) P.A.C.E.8 Meridian, Stretch and Mobility 2) P.A.C.E.8 Athletic Performance 3) P.A.C.E.8 Painfree and Rehabilitation

K.O.R.E. steht für Kinaesthetic - Optimum/Maximum - Recovery - Enhancement bzw. Screenen - Korrigieren - (Performance) Optimieren! Die letzten 100 Jahre haben den laufenden Menschen zum sitzenden Menschen werden lassen und das bringt Einschränkungen im Bewegungsapparat und unserem Nervensystem mit sich. Die Folge: Viele Menschen bewegen sich unökonomisch, machen im Alltag Ausweichbewegungen und haben Schmerzen und Einschränkungen. Diese Ausweichbewegungen werden auch im Training wiederholt, wodurch immer mehr in die Dysfunktionen und Schwächen hinein trainiert wird. In 20/30-minütigen Screenings wird das K.O.R.E. Team euch individuell durchchecken und euch Techniken zeigen die Bewegungs- und Kraftblockaden zu lösen, und das gesamte System wieder in Balance zu bringen. Erlebe, wie sich deine Leistungsfähigkeit merklich verbessert.

Das Screening ist im Premium-Paket enthalten oder kann vor Ort für 35€ hinzu gebucht werden.

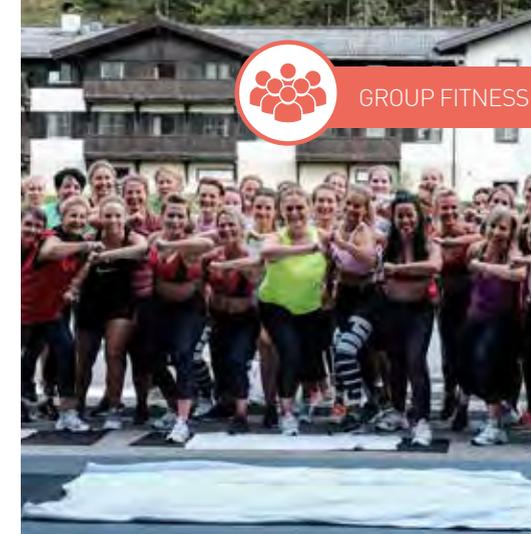


**Dr. John Brazier**

John ist Doktor der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und besitzt einen Master of Science in fernöstlicher Medizin sowie verschiedene weitere Abschlüsse im Bereich Gesundheit und Fitness. Er erhielt seine einzigartige medizinische und sportliche Ausbildung in China, Thailand, Japan, den USA und in Großbritannien und hat in vielen Sportarten Sieger ausgebildet.

FITGESUND 2019 UND ICH BIN DAS ERSTE MAL DABEI - 5 TAGE SPORT, 5 TAGE K.O.R.E., 5 TAGE IN TOLLER BERGATMOSPHERE - ICH FREUE MICH!

# GROUP FITNESS



## GROUP FITNESS

Einzelkämpfer war gestern! Bei Group Fitness steht das Team im Fokus. Lasst uns zusammen mit rhythmischen Beats und einem Lächeln im Gesicht gegen den Schweinehund ankämpfen.

Wenn schon Österreich, dann richtig: **PowerWorkAUT - Trainieren auf österreichisch** by Harald. Hiermit bringen wir euch mit Sicherheit auf Trab! Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren wir in einem hohen Tempo Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Das alles zu fetziger Musik, guter Laune und jeder Menge Spaß. PowerWorkAUT beinhaltet keine Choreographie, so dass sich jede/r dazu austoben kann.

Wenn es dagegen in die Ferne zieht und eher Lust hat Bauch-Beine-Po auf brasilianisch zu lernen, ist bei Carlos und **Brazil BBP** genau an der richtigen Stelle. Dieser Workshop steht für schlanke, starke Beine, einen straffen Po und einen starken Rücken.

**Tôsô X** ist bekannt für seinen überaus langanhaltenden Muskelkater und darf deshalb auch 2019 bei FITGESUND nicht fehlen. Ein funktionelles Group-Fitness Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen. Durch Tôsô X Techniktrainings und herausfordernde, hochintensive X Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger als auch Profis an.

Dieses Jahr neu dabei ist: **Slashpipe – the power of water**. Durch die Bewegung des Liquids innerhalb der Röhre besitzt die SLASHPIPE eine chaotische Eigendynamik. Im Unterschied zum Training mit nicht dynamischen Krafttrainingsgeräten werden die koordinativen Fähigkeiten damit auch bei klassischen Übungen, wie der Kniebeuge oder der Seitneigung im Stand sehr viel stärker gefordert. In diesem Workshop stellt euch Harry einen Auszug aus der umfassenden Übungspalette vor. Es werden sowohl alltagsrelevante als auch sportartenübergreifende und sportartspezifische Übungen mit der SLASHPIPE gezeigt.

Wer danach immer noch nicht genug hat, für den haben wir noch eine ganz einzigartige Tanzeinheit vorbereitet: **Dancit®**

Bekannt aus der RTL Tanzshow Let 's Dance präsentiert Christian Polanc sein Tanz- und Fitnessworkout dancit by Christian Polanc. Dancit® verbindet Tanz mit grundlegenden Elementen aus Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Ausdauer, Körperstraffung und Koordination sowie einen hohen Kalorienverbrauch zu erzielen. Gleichzeitig vermittelt es einem ein neues Selbstbewusstsein und neue Sinneserfahrungen.



### Carlos Quiterio

Carlos ist von der IFAA ausgebildeter Fitness- und Personal Trainer und arbeitet seit 17 Jahren in der Fitnessbranche. Als Group Fitness Trainer hat er im Hochschulsport an der Universität Heidelberg begonnen und entdeckte seine wahre Leidenschaft für die Fitness, insbesondere für Kampfsport-Fitness. Carlos freut sich immer seine Kursteilnehmer mit Power und viel Temperament für den Sport zu begeistern.

2019 GIBT ES GROUP FITNESS FÜR ALLE – ZU LAND UND ZU WASSER!

OUTDOOR



OUTDOOR

Der Berg ruft! Die tolle Landschaft um das Hotel Gut Brandlhof lädt gerade so zum Outdoor-Sport ein. Ob Nordic Walking, Mountainbike-Tour oder Trail-Run – für jeden ist etwas dabei.

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, wir bieten dir ein unvergessliches Sport- und Naturerlebnis. Lerne unter der Anleitung von top ausgebildeten Guides, die dich individuell betreuen, dir Spaß an der Sportart weitergeben möchten und für deine Sicherheit sorgen.

#### Mountainbike

Rund um das Hotel Gut Brandlhof und den Ort Saalfelden lernen sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene die richtige Technik und das richtige Feeling fürs Biken. Die Touren gehen über 2,5 Std. und beinhalten sowohl ein gezieltes Warm Up von Muskulatur und Kreislauf, eine umfangreiche Technikschiulung, als auch ein gemeinsames Cool Down. Wer schon Erfahrungen mitbringt erhält neuen Input rund um seinen Trainingsplan.

#### Trail-Running

Eine unvergessliche Laufeinheit abseits der asphaltierten Straßen wartet auf dich. Das Laufen wird als besonders naturnah empfunden und bietet dir einen einmaligen Panoramablick auf die Salzburger Bergwelt.

Grober Untergrund und natürliche Hindernisse trainieren neben der körperlichen Ausdauer auch deine Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Da der gesamte Körper stabilisiert werden muss, werden mehr Muskelgruppen als beim Laufen auf der Straße beansprucht. Baumstämme oder Felsen werden zwischendurch für Kraftübungen wie Liegestütze, Dips, Ausfallschritte, usw. genutzt.

Gestartet wird mit einem ganzheitlichen Warm Up von Kopf bis Fuß. Danach geht es an die Einführung der richtigen Lauftechnik. Dazu gehören unter anderem das richtige Bergan und Bergab Laufen. Anschließend geht es auf zur Trailrunde auf verschiedenen Untergründen, bei der du nochmal individuelle Tipps und Tricks von deinem Guide erhältst. Danach wird beim gemeinsamen Cool Down richtig abgewärmt und gedehnt.

INTERSPORT



#### Salomon

Auch in 2019 finden Trail Running Workshops mit unseren Salomon Explorern statt. Unser Salomon Explorer Team besteht aus 22 Trail Running Spezialisten, die euch die besten Tipps und Tricks zum Thema Trail Running liefern. Wir zeigen euch, wie ihr Uphill entspannt unterwegs seid und den Downhill zur Erholung genießen könnt. Sowohl für Fortgeschrittene als auch Anfänger haben wir Workshops im Angebot. Unsere Experten zeigen euch den richtigen Stockeinsatz, so könnt eure Kräfte auf langen Touren richtig einteilen. Während des Workshops habt ihr die Möglichkeit Schuhe und Rucksäcke im Gelände zu testen.



Referent: Peter Schiller

Kohlenhydrate d... oder:  
Volkskrankheit... eber

T.F.



Neben den zahlreichen Workshops die deine Fitness und Ausdauer fordern, bringen dich unsere Referenten der IFAA mit interessanten Vorträgen zu aktuellen Themen auf den neusten wissenschaftlichen Stand.

Immer wieder kommen neue Meldungen wie gut Protein ist, wie schlecht Protein sei, Protein ist nur für Bodybuilder, Protein hilft beim Abnehmen, Protein macht krank. In dem Vortrag **Die Geheimwaffe Protein** räumt Peter Schiller mit all den Mythen auf und zeigt dir welche Vor- und Nachteile der umstrittene Makonährstoff wirklich hat.

Als eine der drei besten Fitnesstrainerinnen weltweit vermittelt Rebecca Barthel in ihrem Vortrag **Eat IQ**, wie wichtig intelligente Ernährung für langfristig erfolgreiche Trainingsergebnisse ist und hilft Leistung zu verbessern und zu optimieren.

Heute weiß man, dass **Koordinationstraining** eigentlich in keinem Workout fehlen sollte und für **JEDEN** extrem wichtig ist – gerade für einen gesunden und fitten Alltag. Jutta Schuh klärt dich in ihrem Vortrag Koordinationstraining über dessen Wichtigkeit und neuesten Erkenntnisse auf. Praxisnahe und sinnvolle Trainingstipps zur Einbindung ins allgemeine Training sind ebenso Bestandteil dieses Workshops.

Lerne bei **Aqua Fitness Basics** mit Carlos Quiterio die Basisbewegungen kennen, die für ein ganzheitliches Training im Wasser wichtig sind.



**Peter Schiller**

Als Referent für verschiedene Akademien (IFAA, Transatlantic Fitness, Clever Fit) ist Peter Deutschlandweit unterwegs. Hier schult er Trainer in den Bereichen Training und Ernährung. Zu seinen Kernkompetenzen zählen vor allem die Themen Ernährung und das passende Training für die Gewichtsreduktion sowie auch das Funktionelle Training. Er selbst ist leidenschaftlicher Fitnesssportler und kann stundenlang in Recherchen versinken um die neuesten Updates genauer unter die Lupe zu nehmen.

ICH KENNE VIELE FITNESS-REISEN, ABER WINTERSPORT ÜBERHOLT MIT FITGESUND ALLE ANBIETER – EGAL, OB ES DIE ORGANISATION, DEN SERVICE VOR ORT, DIE LOCATION ODER NATÜRLICH UNS TRAINER UND REFERENTEN BETRIFFT.



## Dubisst® ist offizieller Ernährungspartner der INTERSPORT FITGESUND Woche!

Weniger Kilos auf der Waage, Muskelaufbau, reduziertes Körperfett, mehr Vitalität und Energie. Entwicklerin Ina Walter begleitet euch durch die ganze FITGESUND Woche.

2019 trainiert ihr nicht mehr nur in traumhafter Kulisse, sondern bekommt zusätzlich noch die Möglichkeit, die dubisst® Produkte zu probieren und euch beraten zu lassen.

In vier Workshops lernst du, gesundes Sushi herzustellen und bekommst die Möglichkeit dir selbst eine wunderbare Alternative für die Süßigkeiten am Abend auf der Couch zu „rollen“.

Ina wird außerdem täglich ihre Empfehlung für das leckere Buffet im Gut Brandlhof abgeben und steht euch auch außerhalb der Workshops zur Verfügung.

Ihr wollt euch vorher schon mal schlau machen? Dann schaut euch gerne hier um: [www.dubisst.de](http://www.dubisst.de)



### WORKSHOPS:

#### dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Probe Kochkurs SUSHI

Erlerne und erlebe unser innovatives dubisst Low Carb Sushi mit Reis aus Blumenkohl im Workshop und erfahre alles zu unserem gesunden Lebensrezept dubisst.

#### dubisst - die NEUE Low Carb Küche: Probe Kochkurs KÖSTLICHE KRAFT KUGEL

Erlerne und erlebe unser liebstes dubisst Konfekt aus süßen, gesunden und kräftigenden Zutaten im Workshop und erfahre alles zu unserem vollwertigen Lebensrezept dubisst.

# dubisst®



Ihr würdet gerne eine Woche durchpowern, wollt eure freie Zeit aber auch nicht komplett ohne eure Kids verbringen? Kein Problem - seit diesem Jahr bieten wir eine Kinderbetreuung an. Während ihr euch voll und ganz auf das Workout konzentrieren könnt, kümmert sich eine geschulte Pädagogin um eure Kleinen. Bei einem bunt gemischten Programm aus Basteln, Malen und Spielen, vergeht die Zeit wie im Flug, bis ihr wieder da seid.

Die Teilnahme am FITGESUND-Event kostet für unsere kleinen Gäste 30€ für die ganze Woche und 15€ für das Wochenend-Paket. In diesem Preis ist die Kinderbetreuung schon inklusive.

Aber ACHTUNG: Täglich gibt es nur ca. 10 Betreuungsplätze. Achte also darauf, die Kinderbetreuung für die einzelnen Tage schon bei deiner Buchung online zu reservieren. Angenommen werden Kinder ab 3 Jahren.

Bitte beachtet, dass ihr euch bezüglich Hotelaufenthalt eurer Kinder direkt mit dem Hotel in Verbindung setzen müsst und hier zusätzliche Kosten entstehen können.

## DIE ANMELDUNG ZUM EVENT?

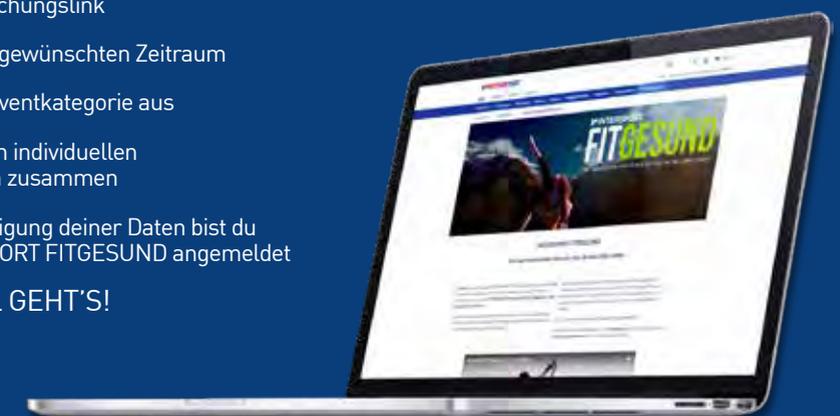
Hier nochmal in aller Kürze:

1. Gehe auf [www.intersport.de/fitgesund](http://www.intersport.de/fitgesund)
2. Folge dem Buchungslink
3. Wähle deinen gewünschten Zeitraum
3. Wähle deine Eventkategorie aus
4. Stell dir deinen individuellen Workshopplan zusammen
5. Mit der Bestätigung deiner Daten bist du zum INTERSPORT FITGESUND angemeldet

SO SCHNELL GEHT'S!



QR Code zur Anmelde-seite



# WISSENWERTES

## ZUM FITGESUND

Kontakt

Anfahrt

Parkplätze

Übernachtung

Verpflegung

Toiletten & Umkleiden

Die richtige Ausstattung



# WISSENWERTES NOCH ETWAS UNKLAR?

Hier findet ihr die Antworten auf die häufigsten Fragen:



## KONTAKT:

Bei Fragen, Wünschen und Anregungen stehen wir euch gerne zu den üblichen Geschäftszeiten zur Verfügung:

**Per Telefon:** +49 (0) 7131/288 -571

**Per E-Mail:** [events@intersport.de](mailto:events@intersport.de)



## ADRESSE HOTEL:

Hotel Gut Brandlhof  
Hohlwegen 4  
A-5760 Saalfelden

**Tel.:** +43 6582 7800 0

**E-Mail.:** [office@brandlhof.com](mailto:office@brandlhof.com)



## ANREISE – PER BAHN, BUS ODER MIT DEM AUTO:

### BAHN:

Der nächste Bahnhof mit internationalem Bahnverkehr ist der Salzburger Hauptbahnhof. Von dort könnt ihr in knapp 2 Stunden Saalfelden über Bischofshofen, St. Johann im Pongau und Zell am See erreichen.

An den An- und Abreisetagen werden wir ab Saalfelden einen kostenlosen Shuttle zu den Hotels anbieten. Um eure Wartezeit am Bahnhof zu verkürzen, wäre es von Vorteil, wenn ihr uns eure Ankunftszeiten im Voraus mitteilen könnt.

### BUS:

Mit dem Postbus kommt ihr aus Salzburg oder vom Bahnhof Saalfelden zum Hotel Gut Brandlhof. Direkt vor dem Hotel befindet sich eine Bushaltestelle.

### Auto:

Von Salzburg kommend fahrt ihr am besten über das kleine deutsche Eck, über Bad Reichenhall und Lofer. Alternativ könnt ihr auf der Tauernautobahn bis Bischofshofen fahren und weiter über Mühlbach und Dienten am Hochkönig.



## DIE INTERSPORT EVENTS APP

JETZT SCHON UNBEDINGT DIE INTERSPORT EVENTS APP HERUNTERLADEN, UM BEI FITGESUND 2019 IMMER AUF DEM AKTUELLSTEN STAND ZU SEIN.



QR Code zur Events-Seite

**Du suchst deinen Kursraum oder willst wissen, welcher Workshop dein nächster ist?**

Die INTERSPORT EVENTS App hilft dir dabei.

**Du möchtest deinem Trainer noch eine Frage stellen oder dich mit anderen Teilnehmern zum Mittagessen verabreden?**

Dann schreibe ihm/ihr über die Chatfunktion.

**Du würdest gerne Bilder an deine Freunde zuhause schicken, hast aber keine machen können?**

Dann nutze die Bilder und Videos von unserem Foto- und Video-Team.



## VERPFLEGUNG:

Während den Workshops stehen euch Kaffee, Wasser und Obst kostenlos zur Verfügung. Mittags gibt es für alle ein leckeres Sportlerbuffet. Getränke sind hierbei nicht inklusive. Täglich besteht die Möglichkeit, das Abendbuffet im Hotel Gut Brandlhof zu buchen.



## DIE RICHTIGE AUSSTATTUNG

Bitte beachtet, dass Testmaterial in begrenzter Anzahl zur Verfügung steht und ihr auf alle Fälle eure persönliche Ausrüstung mitbringen sollt.



## IN DER UMGEBUNG

Ob mit dem Auto oder dem Bus - die nähere Umgebung Saalfeldens eignet sich perfekt für Tagesausflüge. Weitere Tipps und genauere Informationen erhaltet ihr an der Rezeption des Hotel Brandlhof.



## WICHTIG FÜR GÄSTE, DIE NICHT IM HOTEL BRANDLHOF UNTERGEBRACHT SIND:

- + Toilette, Umkleiden und Duschen dürfen kostenfrei mitgenutzt werden
- + Gegen Aufpreis besteht die Möglichkeit, den SPA des Hotel Gut oder Brandlhof zu nutzen
- + Zwischen den Hotels und dem Brandlhof bieten wir zu den Workshops (ausgenommen Early Morning-Kurse) und Abendveranstaltungen einen Shuttle-Service an. Die Shuttle-Haltestelle befindet sich jeweils vor dem Hoteleingang.
- + Des Weiteren gibt es direkt vor dem Hotel Brandlhof eine öffentliche Bushaltestelle

**INTERSPORT®**

# ALPENGLÜHEN

der heißeste Ski-Test Europas **2020**

IN OBERTAUERN, SALZBURGER LAND

**TOP TESTAUSRÜSTUNG**

Das neueste Equipment der kommenden Wintersaison

**TOP SKI-GUIDING**

Die besten Skilehrer aus Obertauern

**TOP RAHMENPROGRAMM**

Inkl. großer Après-Ski Party



Photo: © Schöffel – Uli Wiesmeier



**INTERSPORT®**  
**GIPFEL  
TREFFEN**

**Der große Outdoor-Test-Event**  
in Ruhpolding, 2020

**OUTDOORPRODUKTE TESTEN**

Wanderschuhe, Bekleidung und Accessoires der wichtigsten Outdoormarke

**OUTDOORAKTIVITÄTEN ERLEBEN**

Wandern, Biken, Klettern, Canyoning, Rafting und vieles mehr

**OUTDOORREGION ENTDECKEN**

Die Chiemgauer Alpen von ihrer schönsten Seite

## IMPRESSUM

### REDAKTION:

Timo Kristian (verantwortlich)

### HERAUSGEBER:

INTERSPORT Deutschland eG  
Wannenackerstr. 50 | 74078 Heilbronn  
Telefon 07131 288-0 | events@intersport.de  
www.intersport.de

### FOTOS:

IFAA – Internationale Fitness Akademie, Saalfelden Leogang Tourismus GmbH, Peter Kühnl, LOLIN, Klemens König, Hotel Gut Brandthof, Patrik Renz, Kristian Turic, Sandra und Michael Lutz, healtmedia21, Sportalpen, Stefan Thaler, Klaus Bauer,