



EUPIX PERFORMANCE DAY

DORMAGEN

30.11.2019

Einlass 08:00	08.30-09.45	10.00-11.15	11.30-12.45	Pause	13.45-15.00	15.15-16.30	16.45-18.00
Halle 1		ANDREA SZODRUCH Power Yoga für Männer	FRANK THÖMMES TRX Mini Workouts		FRANK THÖMMES TRX Core Training	FRANK THÖMMES Functional Tool Workout	
Halle 2	SARAH KOPP Athletic Warm up	PIA SCHERENBERGER Kettlebell Gruppentraining	BENNI HEIZMANN Rotational Rehab/CARS		PIA SCHERENBERGER Kettlebell Body Shaping	PIA SCHERENBERGER Kettlebell Training für Frauen	DAVID HILMER Final Bodyweight Work- out Challenge
Halle 3	ANDREA SZODRUCH Functional Yoga Wake Flow	OLIVER DERIGS Rocktape Taping Basics + Performance	SARAH KOPP Functional Woman Workouts		BENNI HEIZMANN Die Power Schulter	DAVID HILMER Movement Pattern Workout	ANDREA SZODRUCH Athletic Yoga Release/ Stretch
Halle 4	BENNI HEIZMANN Mobility Routinen	DAVID HILMER Functional Movement Screen	OLIVER DERIGS Rocktape Faszientherapie		DAVID HILMER Certified Functional Training	ANDREA SZODRUCH Athletic Yoga Flow	
Theorie	FLORIAN MÜNCH Erfolgsschritte als Coach	FRANK THÖMMES \$20 Kurse - Ein starker Trend	FLORIAN MÜNCH Stabiler Rücken - Ein Fall für den PT	13:00 - 13:45 UHR RALPH STEINERS Säure-Basen- Balance		FLORIAN MÜNCH Marketing & Verkauf im Personal Training	16:45 - 17:30 UHR RALPH STEINERS Säure-Basen- Balance

DFAV-Mitglieder können LVE's zur Lizenzverlängerung erlangen und erhalten 5 Euro/Tag Ermäßigung

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten - Ausführliche Stundenplanbeschreibungen unter www.pure-emotion.de

EUPIX PERFORMANCE DAY

30. NOV. 2019 - DORMAGEN

ANDREA SZODRUCH Functional Yoga Flow

Fließende Bewegungen die aktivierend auf die Muskulatur und das Herz/Kreislauf System wirken. Dein „inneres Feuer“ für diesen Powertag wird harmonisch aufgebaut.

SARAH KOPP Athletic Warm up

Sarah ist eine ambitionierte Wettkämpferin und bereitet euch mit vielen athletischen Elementen mental und körperlich auf euer Workout vor.

BERENGAR BUSCHMANN Functional Myofascial Training

Das Training der Faszien ist ein durchgängiger Prozess aller Bewegungsroutinen. Mit den richtigen Methoden wird aber speziell das Faszien System adressiert und gezielt trainiert.

Berengar Buschmann Stick Mobility

Ein geniales Tool das viele neue Möglichkeiten des Mobility Trainings aufzeigt. Die Elastizität des Sticks hilft bei vielen Übungen besser ins eigene Faszien System zu spüren.

BENNI HEIZMANN Rotational Rehab/CARS

Controlled Articular Rotations (Kontrollierte Gelenkrotationen) scheinen für die Beweglichkeit eine besondere Rolle zu spielen. Benni zeigt euch welche!

BENNI HEIZMANN Mobility Routinen

Mobility Training wirkt vor allem wenn es regelmässig, gezielt und aufeinander aufbauend angewendet wird. Benni zeigt euch die besten Routinen seines RESET Programms.

FLORIAN MÜNCH Marketing im Personal Training

Erfolgreiche Personal Trainer sind auch Verkäufer ihrer Leistung! Jemanden richtig trainieren ist eine Sache, diese Kompetenz zu verkaufen eine andere. Florian zeigt euch welche Faktoren wichtig sind.

PIA SCHERENBERGER Kettlebell Gruppentraining

Wie kann man sicher und effektiv mit Kettlebells in Gruppen arbeiten ohne zu viel Technik Kenntnisse voraus zu setzen? Pia ist eine erfahrene RKC Instruktoren die euch in dieser Session einweist.

ANDREA SZODRUCH Kraft Yoga

Yoga macht nicht nur beweglicher und Yoga und Kraft sind kein Gegensatz. Wie setze ich gezielt Functional Yoga Übungen ein um meine Krafftigkeiten zu verbessern.

OLIVER DERIGS Rocktape Cupping/ Flossing

Mit kleinen Faszien Tools große Wirkung erzeugen! Oliver Derigs führt euch ein in die Welt der Beeinflussung des Faszien Systems mit Kompression und Schröpfstechniken.

FRANK THÖMMES BGM + §20 Kurse - ein starker Trend

Frank Thömmes BGM + §20 Kurse - ein starker Trend

Die Anzahl der zertifizierten Kurse und Anbieter steigt ständig an. Frank erklärt euch die Hintergründe und gibt euch die besten Tipps wie ihr diesen Trend für euch nutzen könnt.

FRANK THÖMMES TRX Mini Workout .

Abwechslung tut gut und schafft neue Reize und Anpassungen. Kurze Workout Ideen mit dem TRX Schlingentrainer.

EUPIX PERFORMANCE DAY

30. NOV. 2019 - DORMAGEN

SARAH KOPP Functional Woman Workouts

Frau trainiert besser wenn sie weiß das sie damit ihre Ziele erreicht. Sarah zeigt euch Workout Ideen dazu die jede Frau begeistern wird.

DAVID HILLER Functional Movement Screen

Der vermutlich praktikabelste Bewegung Screen des Functional Trainings. David zeigt euch wie ihr damit eure Schwächen und damit eure Risiken beim Training eliminiert.

FLORIAN MÜNCH Stabiler Rücken - Ein Fall für den PT

Wie hilft ihr einem Kunden mit Rückenproblemen bzw wie bekommt ihr dadurch mehr davon.. Rückenprobleme als Eldorado des PT!

BENNI HEIZMANN Die Power Schulter

Die obere Extremität ist extrem anfällig bei intensivem Training. Benni zeigt euch wie ihr eure Schulter optimal vorbereitet und euch damit vor Problemen und Schmerzen schützt.

FRANK THÖMMES TRX Core Training

Neuroathletische Aspekte des Rumpfttrainings am TRX Schlingentrainer durch Variation von zum Teil bekannten Übungen.

PIA SCHERENBERGER Kettlebell Body Shaping

Welche Übungen des Kettlebelltrainings haben besondere Effekte auf die Muskulatur und wie muss ein Programming dazu aussehen?

OLIVER DERIGS Percussionstraining

Welche Wirkung kann durch Vibration und Percussion im Gewebe erreicht werden und kann dies mit anderen Faszikeln Techniken kombiniert werden?

Pia Schrenberger Kettlebell Training für Frauen

Wie nimmt man Frauen den Respekt vor der Eisenkugel und welche Effekte sind dann zu erwarten?

Rocktape Faszientherapie

IASTM - Instrument assisted soft tissue mobilization ist eine moderne Form der Faszienbehandlung. Oli Derigs zeigt euch den Einsatz von Rock-Blades und erklärt die dahinter stehende Theorie von Bewegung und Verletzung.

Movement Pattern Workout

Im Fitnessbereich wird oft gerätespezifisch trainiert. Wie ein Workout angepasst an Bewegungsmuster geplant und durchgeführt wird zeigt euch David Hilmer in dieser Dybalancen korrigierenden Stunde mit natürlichen Bewegungsmuster

Certified Functional Training

Was zeichnet einen guten Functional Trainer aus. Welche Kenntnisse hat er und wie baut er eine Workout Stunde mit und ohne Tools auf . David zeigt euch Elemente aus der Fortbildung Certified Functional Trainer.

Final Bodyweight Workout Challenge

Wer wird denn da schon heimgehen? Wer sich nicht beim Athletic YOGAS austreichen möchte, der lässt es im Final Bodyworkout nochmal krachen. Dopamin Dusche pur zum Abschluss mit Allen die noch können und wollen. Sonntag ist ja auch noch ein Tag zur Erholung.