

INTERSPORT®

FITGESUND

Das sportlichste Aktiv-Event für alle, die das Leben lieben

17.-22. September 2017

in Rostock-Warnemünde



Jetzt informieren:
intersport.de/fitgesund



CARDIO

DU WILLST AUSDAUER AUF- UND FETT ABBAUEN? NICHTS WIE REIN IN DIE RUNNINGSCHUHE. ABER AUCH LAUFEN WILL GELERNT SEIN. ERST MIT DER RICHTIGEN TECHNIK PROFITIEREN DEINE GELENKE VOM SPORT.



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

Um nachhaltige Ausdauererlebnisse sicherzustellen, ist ein guter Laufstil erforderlich. Schließlich sollen deine Muskeln durch Fehlbelastungen im späten Alter keine körperlichen Beschwerden auslösen. Wie dir unsere Experten in ihren Workshops verraten werden, tragen schon kleine Tricks zur Optimierung deines individuellen Lauftrainings bei. So wirkt beim Laufen ein flaches Aufsetzen des Fußes und eine leicht gebeugte Kniehaltung bereits wie ein natürlicher Stoßdämpfer. Da macht das Laufen doch gleich viel mehr Spaß!

Ohne Bauchmuskeln ist allerdings keine Stabilisation gewährleistet. Im Workshop **Running - Zirkeltraining für Stabilität, Schnelligkeit und Koordination** lernst du, welche Übungen dir die nötige

Basis und Athletik verleihen. Darüberhinaus sorgt das **Intervalltraining** dafür, wie du dein läuferisches Tempo kontinuierlich erhöhen kannst.

Jede Sportart lebt von einer sauberen Technik und dem entsprechenden Equipment. So auch das oft belächelte „Stöckeln“. Wir verlegen die **Nordic-Walking-X-Trail** Trainingseinheit an den Strand und präsentieren dir vielfältige Gang-, Lauf- und Sprungtechniken. Im Gegensatz zum Asphalt sind die Übungen im Sand koordinativ intensiver.

Indoor Cycling geht auch outdoor - wir beweisen es dir! Denn soweit es die Wetterverhältnisse zulassen, werden die Radergometer auf dem Vorplatz des Kongresszentrums mit Blick auf die Ostsee platziert. Der perfekte Ort für ein schweißtreibendes, dafür aber besonders gelenkschonendes Workout.

Klaus Gruber

Der Marathon-Coach besitzt langjährige Erfahrung im Ausdauersport. Als Personal und Sport-Reha-Trainer sowie Ausbilder für die Firma Polar coacht er Rad- und Laufsportler.



„ICH FREUE MICH WIEDER AUF DIE VIELEN TOLLEN MENSCHEN, UM MIT IHNEN EINE SPORTLICHE WOCHE AN DIESEM GANZ BESONDEREN ORT ZU VERBRINGEN.“



BODY & MIND

IMMER NUR VOLLGAS GEBEN? NEIN DANKE! AUCH DEINE MUSKELN BENÖTIGEN ENTSPANNUNG. ERST IN DER ERHOLUNGSPHASE ERHALTEN SIE WIEDER IHRE VOLLE SPANNKRAFT. GÖNN DIR ALSO EINE AUSZEIT BEI YOGA & MEER.



Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Inzwischen hat sich Yoga als eine unerlässliche Ergänzung zum alltäglichen Fitnesstraining bewährt und gilt sogar schon als Verletzungsprophylaxe. Gerade in Drucksituationen beanspruchen wir unsere Muskeln ungewollt, indem wir die Schultern hochziehen oder verkrampft die Zähne zusammenbeißen. Body & Mind Workouts helfen dir dabei, Muskelverspannungen zu lösen und somit wieder deinen perfekten Rhythmuswechsel von Spannung und Entspannung herzustellen.

Vinyasa Power Yoga basiert auf kraftvollen und schweißtreibenden Übungen und verzichtet bewusst auf spirituelle Riten. Ziel ist es, einzelne Körperstellungen in einen fließenden Bewegungsablauf zu bringen.

Du möchtest an der Körperhaltung arbeiten? Dann bist du im **BODEGA** Workshop mit Barbara Spritzendorfer genau richtig. BODEGA steht für „Bodywork meets Yoga“ und sorgt für die nötige Stabilisie-

rung deines Bewegungsapparates. Dabei werden gerade die kleinen, tiefen Muskeln aktiviert, die für deinen sicheren Halt verantwortlich sind.

Im Vergleich zum Vinyasa Power Yoga beschäftigt sich **Mental Yin Yoga** mit dem Loslassen und bietet somit den perfekten Ausgleich zum dynamischen Yoga. Das lange Halten von Körperpositionen wirkt sich sogar bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes aus.

Verspannungen im Bereich von Schulter und Nacken sind oft die Folge von einseitigem Arbeiten, Stress, Über- oder Unterbelastung. Im **Yoga - Schulter & Nacken** Workshop wird Tina Albrecht mit Yoga-Übungen aufzeigen, wie gelenkig und dehnbar dein Schultergelenk ist.

Durch gezielte Muskelkräftigung und -dehnung verhelfen dir unsere Trainer im **Bodybalance** Workshop wieder zu mehr Beweglichkeit. Bodybalance vereint übrigens Elemente aus Pilates, Tai-Chi und Yoga.

Barbara Spritzendorfer

Die sympathische Österreicherin ist bereits seit 2003 in der Fitnessbranche tätig. Als international gebuchte Presenterin und Ausbilderin für die IFAA, TRX® und die Akademie für Prä- und Postnatales Training begeistert sie ihre Fans vor allem mit viel Energie, Kompetenz und Freude an der Bewegung. Sie lebt in jeder Sekunde ihre Liebe und Leidenschaft zum Sport und gibt diese Begeisterung an ihre Teilnehmer und Trainer weiter.



FITGESUND

Das sportlichste Aktiv-Event für alle, die das Leben lieben

17.–22. September 2017

Die Prominenz



**MAREIKE
SPALECK**

POWERED BY ENERGETICS

Als Fitnesscoach gelang Mareike Spaleck bei der TV-Show „The Biggest Loser“ der Durchbruch. Sie machte ihr Hobby zum Beruf und ist seitdem erfolgreicher denn je.

Die FIT FOR FUN ernannte sie im Jahr 2012 zum Fitnessmodel des Jahres. Zwei Jahre später wurde sie Vizemeisterin des internationalen Fitnessmodel Contest. Mareike hat sich zum Ziel gesetzt, andere dabei zu motivieren, einen gesünderen Lebensstil zu führen.

Bei FITGESUND gewährt sie dir einen exklusiven Einblick in ihr Erfolgsrezept als Fitnesscoach.

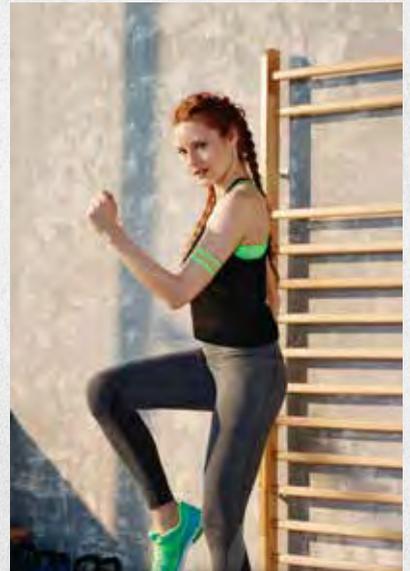


**LEA
LIGHT**

POWERED BY FIT FOR FUN

4,7 Millionen Videoabrufe, über 100 High-Quality-Fitnessvideos auf fitforfun.de, 16.000 Follower auf Facebook und 7.000 Follower bei Instagram – Lea Light hat es mit nur 26 Jahren geschafft: Sie ist die erste Personenmarke und Influencerin von FIT FOR FUN, daneben noch Model und Schauspielerin, und begeistert mit ihrem Bodyweight-Training täglich ein riesen Publikum:

„Als Model brauche ich schöne Muskeln, einen definierten Körper, keinesfalls Muskelberge. Bodyweight Training ist perfekt dafür.“ Bei FITGESUND erlebst du Lea Rodrigo, als staatlich geprüfte Trainerin am Donnerstag, 21. September von 15:30-16:30 Uhr in der FIT FOR FUN Bodyweight-Class.



**BARBARA
MEIER**

POWERED BY SKECHERS

Barbara Meier ist Germany's Next Topmodel Gewinnerin 2007, Model und Schauspielerin und seit vier Jahren das Gesicht der Marke Skechers. Barbara ist ein junges und frisches Gesicht, das die positive Message der Skechers Kollektion perfekt unterstreicht und die Balance zwischen Gesundheit und Sport verkörpert.

Ein aktiver Lifestyle und Bewegung im Alltag spielen bei ihr eine große Rolle. Themen rund um Ernährung, Fitness und Wellness wird Barbara beim FITGESUND Aktiv-Event gerne mit allen Besuchern teilen und für Gespräche zur Verfügung stehen.