

FitMess®

Convention

6./7. Mai 2006
in **Zürich**



FitMess® an der ETH Zürich

Group Fitness Convention

Top Presenter und Referenten

Abati Viviana	Kostenniemi Camilla
Altisen Joan	Kluike Marc-Oliver
Ammann Pierre	Neukom Jürg
Ammann Claude	Neukom Sandra
Baumann Marcel	Reinhart Chantal
Bernardi Mirjam	Romanens André
Berner Beda	Romano Claudia
Birchler Danny	Schaller Kerstin
Bonacina Sandra	Spring Martin
Cavegn Nicole	Steinbacher Robert
Crespo Julian	Stone Tony
Herzig Arlette	Tomasko Susan
Huss Coni	Vega Guillermo G.
Ketsentzis Dimos	Weissova Jana
Kilian-Fritschi Monika	Zürcher Eric-Pierre
Klein Barbara	

Fitnessforum

Top Referenten

Samstag

Abnehmen im
Fitnesscenter mit
Dr. Bram van
Dam und anderen
Top Referenten

Sonntag

Der Muskel das
unterschätzte
Organ Mit Dr.
Beat Riederer,
Paul Eigenmann
und anderen Top
Referenten

Programm Download unter
www.fitmess.com

FitMess®, Postfach 76, CH-8047 Zürich, Telefon +41 44 404 50 80, www.fitmess.com

Partner:



AKTIV SOUND
& CINEMA AG



SOUND & LIGHT IMAGE AG

Veranstalter:



VENICE BEACH



**Interessiert an weiteren Venice Beach Outfits?
Dann bestelle den aktuellen Katalog direkt zu
Dir nach Hause.**

cosmosport . Postfach . 6210 Sursee
Tel +41 41 926 64 60 . Fax +41 41 926 64 69
www.cosmosport.com . info@cosmosport.com

FitMess® in Zürich 6. und 7. Mai 2006



FitMess® Convention und Fitnessforum ein Programm der Extraklasse

Die **FitMess® Convention** findet dieses Jahr in den Sportanlagen der ETH Zürich statt: konzentriert auf 2 Tage folgt ein Höhepunkt dem anderen – ein spannendes, lehrreiches Wochenende für Group Fitness Instructors, Fitness TrainerInnen und bewegungsfreudige Menschen ist garantiert. Nationale und internationale Top-Presenter und Referenten vermitteln das ganze Wochenende neben viel Fun auch fundiertes Know-how.

Als kleines „Goodie“ gibt es an der FitMess® Convention einen Shuttle-Service: der Kleinbus fährt dich während den Pausen wettersicher von der Polyterrasse zur Rämihalle und natürlich auch zurück.

Das **Fitnessforum** befasst sich mit zwei zentralen Themen: „Abnehmen im Fitnesscenter“ am Samstag und „Muskulatur, das unterschätzte Organ“ am Sonntag. Erlebe mehrere Referenten direkt nacheinander und diskutiere ihre Thesen unmittelbar im Anschluss.

Eine **Ausstellung** mit zahlreichen Anbietern rund um Fitness und Wohlbefinden begleiten Convention und Forum. Es liegt uns am Herzen, dass die FitMess® in Zürich ein eindrückliches Erlebnis wird. Geniesse die anregende Atmosphäre, die mitreisenden Auftritte der Presenters und Referenten und lass dich zum persönlichen Umsetzen inspirieren.

Bis zur FitMess® 2006
Herzlich

dein FitMess® -Team



Heinz Thürg
Geschäftsleitung



Martina Lüscher
Eventmanagement



Daniela Heim-Stäheli
Stv. Eventmanagement

So finde ich die Convention am einfachsten:

Ankunft am Hauptbahnhof

- > Im Hauptbahnhof angekommen, gehe zum Kopf des Zuges und folge den Wegweisern «Bahnhofstrasse».
- > In sechs Minuten mit dem Tram 6 (Richtung Zoo) ab Hauptbahnhof (Bahnhofstrasse) oder mit dem Tram 10 (Richtung Seebach) ab Hauptbahnhof (Bahnhofplatz) bis Haltestelle ETH/Universitätsspital (3. Station nach dem Hauptbahnhof).
- > In drei Minuten mit dem Tram 3 ab Hauptbahnhof (Bahnhofplatz) bis Haltestelle Central (1 Station) und ab Central mit der Polybahn (Abfahrt alle drei Minuten) bis zur Polyterrasse.

Anfahrt mit dem Auto aus allen Richtungen

- > Dem Wegweiser «City» folgen; dann «Hauptbahnhof»; über Brücke Richtung «Central»; links «Weinbergstrasse» hochfahren; erste Möglichkeit scharf nach rechts in «Leonhardstrasse» abbiegen; nach 300 m hast du das Ziel erreicht; UNTER DER UNTERFÜHRUNG DURCH und dann links die vorhandenen Parkplätze benutzen oder Auto ins Parkhaus stellen. Achtung unbedingt korrekt parkieren, sonst ist dir eine Busse der Stadtpolizei Zürich garantiert!





ACTIVE BALANCE – was Frauen wollen



ACTIVE BALANCE ist die erste Ernährungsserie im Sport- und Fitnesscenter **speziell für Frauen**, die sich und ihren Körper ins Gleichgewicht bringen wollen. ACTIVE BALANCE bietet **Trendprodukte** wie Low Carb- und Low Fat-Produkte – exakt abgestimmt auf die Bedürfnisse der figur- und ernährungsbewussten Frauen.

Erhältlich in Ihrem Sport- und Fitnesscenter

inkospor®

...erlebbar besser!

© INKO Sports AG, CH-4416 Bubendorf

Partner

Activ Sound

Musikanlagen & Funkmikrofone für Aerobics
8953 Dietikon

Alcan Airex AG

Airex Matten, Balance-pad
5643 Sins, www.alcanairex.com

Cosmo Sport

Venice Beach Sport & Freizeitbekleidung
6210 Sursee, www.venicebeach.ch

Inko Sports AG

Sporternährung
4416 Bubendorf, www.inko.ch

MB Fitness Shop AG

Reebok Steps, Tubes und Kleingeräte, Aerobic-Music, 8036 Zürich, www.fszh.ch

SAFS AG

Group Fitness, Fitness & Business Ausbildungen, Events, Musikprodukte & Zubehör
8047 Zürich, www.safs.com

Aussteller

CASALATINA

BrasilSul Sport & Freizeitbekleidung
6921 Kennelbach, www.brasilsul.net

Cosmo Sport

Venice Beach Sport & Freizeitbekleidung
6210 Sursee, www.venicebeach.ch

education in mOve

Group Fitness, Fitness & Business Ausbildungen
4313 Möhlin, www.educationinmove.com

Eurotrade

Boutique El Manuel
8645 Jona

Fun Fun GmbH

Sportbekleidung Anniluce
8560 Märstetten, www.funfun.ch

Gold Nutrition

Sporternährung & Fitness Lifestyle Produkte
8912 Obfelden, www.goldnutrition.c

GS Food

Sporternährung & Beratung
8400 Winterthur

Herbalife

Sporternährung
2560 Nidau

Inko Sports AG

Sporternährung
4416 Bubendorf, www.inko.ch

MB Fitness Shop AG

Reebok Steps, Tubes und Kleingeräte, Aerobic-Music
8036 Zürich, www.fszh.ch

Reebok (Schweiz) AG

Reebok Schuhe u. Bekleidung
4153 Reinach, www.reebok.ch

Reika

Running / Comfort / Bequemschuhe / Accessoires
4912 Aarwangen, www.reika.ch

SAFS AG

Group Fitness, Fitness & Business Ausbildungen, Events, Musikprodukte & Zubehör
8047 Zürich, www.safs.com

Süzzstoff

Sport & Freizeitbekleidung, Ufo pants, HipHop & Streetwear
67059 Ludwigshafen, www.suezzstoff.de

Swiss Masai Vertrieb AG

MBT Schuhe
9325 Roggwil TG, www.swissmasai.ch

FitMess® Convention Referenten & Presenter A – B

Abati Viviana



Viviana Simonetta Abati, Mitglied des Pilates-Ausbildungsteam der SAFS, Personal Trainer auf dem Reformer mit eigenem Pilatesstudio, verbindet mit Pilates mehr als nur ein Training. Für sie ist Pilates ein nicht mehrweg zu denkendes Grundlagentraining, mit welchem endlich ein ausgereiftes Körperwahrnehmungs- und Haltungstraining in die Fitness-Welt Eingang gefunden hat. Sie verbindet in ihren Klassen Kraft, Balance und Beweglichkeit zu einem ausserordentlichen Trainingserlebnis.

Pilates Mat Class Basic

6.5.2006 10.00 - 11.00 Uhr Rämihalle 2

Diese Masterclass gibt dir einen Einblick in die wichtigsten Grundprinzipien des Pilatestrainings. Die richtige Körperausrichtung („Alignment“), Atemtechnik („Breathing“) und der effektive Einsatz deines „Powerhouse“ (Zentrierung) werden dir an Hand von klassischen Pilatesübungen vermittelt. Diese Lektion ist für alle geeignet, auch für Pilates-Erfahrene, die sich wieder einmal ganz bewusst mit der Technik auseinandersetzen wollen.

Pilates Flow

7.5.2006 08.00 - 09.00 Uhr Rämihalle 2

Pilates advanced Choreografie Class Du unterrichtest schon einige Zeit Pilates oder bist begeisterter Besucher von Pilates Lektionen und bist bereit „for the pilates challenge“? Dann ist diese Lektion genau das richtige für dich! High light dieser Power Stunde ist ein „Flow“. Wir fließen von einer Bewegung in die Nächste und lassen und von der Musik tragen. Deine fortgeschrittenen Mitglieder werden sich über eine kreative, powervolle Abwechslung sicher freuen.

Altisen Joan



Internationaler Top-Presenter, Reebok Top-Trainer, Aerobics Choreograf für Wettkämpfe.

Moving Funk (find your rhythm)

7.5.2006 08.00 - 09.00 Uhr Rämihalle 1

Finde mehr heraus und verwandle Basic-Schritte in puren Funk und HipHop Style

Aerobi-K (Aero Classic)

7.5.2006 11.00 - 12.00 Uhr Rämihalle 1

Eine Masterclass der Superlative mit dem Schwerpunkt Technik und Ausdruck.

Ammann Pierre



Internationaler Presenter, Inhaber von drei Fitnesscentern und Gründer der education in mOve, einer der weltbesten Shokan Karate-Kämpfer mit umfassender Ausbildung zum Aerobic-, Stretching-, Fitness- und FILA Kick Power Master Instructor.

DancemOves

6.5.2006 16.30 - 17.30 Uhr Rämihalle 1

Fühl die Power dieser energiegeladenen Choreografie! Ausdauertraining verbunden mit der Leichtigkeit des Tanzes, Lebensfreude und Spass pur!

Fila Kick Power

7.5.2006 14.30 - 15.30 Uhr Rämihalle 1

Fila Kick Power - das eigentliche Kampfsporttaerobic: die Faszination aus Kampfsport, Musik und Ausdauertraining. Herausforderung und Freude, Kraft und Rhythmus, Zentriertheit und Ausdruck, Grenzerfahrung und Disziplin, Atmung, Musik, Tanz - ein Training, das mit keinem anderen verglichen werden kann! Begleite Pierre in seine Welt, ein besonderes Erlebnis, wo du dir selbst neu begegnen kannst.

Ammann Claude



Ausbilder und Inhaber von education in mOve, Bereichsleiter Fitness, Nachwuchstrainer des Jahres 2001 von Swiss Olympic. Trainer mehrerer Nationalmannschaftssportler im Triathlon sowie eid. dipl. Fitnessinstruktor.

Mountain Fantasy

6.5.2006 13.30 - 14.30 Uhr Cyclingraum

Fantastische Passarten, teuflische Abfahrten und nicht endenwollende Steigungen. In dieser Stunde ist alles drin was dir die Berge bieten können. Untermalt von Trancerythmen die alles andere vergessen lassen. Achtung Suchtgefahr

Warum nicht zur Traumfigur mit Group Training

6.5.2006 15.00 - 16.00 Uhr Pavillon 1

Machst du auch schon seit Jahren Aerobic/Group Training und du hast das Gefühl deine Figur hat sich überhaupt nicht verbessert? Deine Kursteilnehmer kommen schon seit Jahren zu Dir in die Stunde und sehen (körperlich gesehen) immer noch gleich aus? In diesem Workshop erfährst du, was die meisten Menschen in Ihrem Training falsch machen und warum Aerobic alleine nicht reicht um deine Traum-

figur zu erreichen. Du wirst nach diesem Workshop dein Training mit ganz anderen Augen sehen.

Crazy Cycling

7.5.2006 11.00 - 12.00 Uhr Cyclingraum

Schnell - heiss - unglaublich. Diese Stunde ist wie der Name schon sagt - einfach crazy!

Baumann Marcel



Internationaler Presenter

Reebok Nordic Walking

6.5.2006 09.00 - 11.00 Uhr Outdoor

7.5.2006 09.00 - 11.00 Uhr Outdoor

Der aktive Einsatz der Walkingstöcke macht Nordic Walking zum Ganzkörpertraining der sanften Art, bei dem 90% aller Muskelgruppen trainiert werden. Je nach Trainingsstand kann die Belastung des Herz-Kreislaufsystems gesteigert werden.

Toning/Reebok F.I.R.E.

6.5.2006 15.00 - 16.00 Uhr Gymnastiksaal

Stabilität, Kraft & Beweglichkeit werden in dieser Toning-Stunde vereint.

Step World Reebok

7.5.2006 13.00 - 14.00 Uhr Sport & Stephalle

Nicht zu einfach, nicht zu schwierig, nämlich so, dass es im Studio anwendbar ist. Mit einer sauberen Bewegungsausführung, viel Motivation, guter House-Musik und den internationalen Reebok Richtlinien wird diese Masterclass für dich ein unvergessliches Erlebnis.

Bernardi-Oesch Mirjam



SAFS Ausbildungsleiterin für Group Fitness und Kids, Tanzausbildung im In- und Ausland, Reebok Master Trainer, Kids Trainerin, Kunstmaltherapeutin.

Over 60'ies - the golden Age

7.5.2006 14.30 - 15.30 Uhr Cyclingraum

60 - 70 - 80 - 90 - 100 juhui! Bebalanced! Mit körperlicher und geistiger Fitness positiv älter werden! Diese Topaktuelle Masterklasse soll dir einen kurzen Einblick über die Praxis mit der zukünftigen Zielgruppe in der 2. Lebenshälfte ermöglichen. Viel Spass !

Berner Beda



Ausbildungsleiter SAFS Group Fitness Les Mills, Fitness- und Aerobic-Instruktor.

RPM®

6.5.2006 11.30 - 12.30 Uhr Cyclingraum

6.5.2006 15.00 - 16.00 Uhr Cyclingraum

7.5.2006 09.30 - 10.30 Uhr Cyclingraum

7.5.2006 13.00 - 14.00 Uhr Cyclingraum

RPM® ist ein Rockkonzert auf Rädern. Dieses Indoor-Cycling Programm ist für jedermann geeignet. Es trainiert die aerobe Ausdauer und das Durchhaltevermögen im anaeroben Bereich. Eine individuelle Steuerung des Widerstandes ermutigen das Publikum zur Teilnahme und garantieren das Mithalten mit der Gruppe.

Birchler Danny



Danny Birchler gehört dem SAFS-Team an und ist Hospitant im Ausbildungs-Team. Danny's Lektionen begeistern durch seine kreative Art, seine dynamischen Bewegungen, seinen logisch-harmonischen Aufbau und natürlich auch durch Spass. Danny war kein Aufwand zu gross und so hat er sich auch als Mat-Class- & Reformer Instructor spezialisiert.

Pilates mit Theraband

7.5.2006 13.00 - 14.00 Uhr Rämihalle 2

Die Pilates mit Theraband Lektion erweitert dein Pilates Know-how und ermöglicht dir, einfache Hilfsmittel wie das Theraband in die Lektion miteinzubeziehen. Eine neue Herausforderung erwartet dich.

Bonacina Sandra



Edg. Dipl. Physiotherapeutin und Turn- und Sportlehrerin dipl.II, Dozentin für Fitness an der ETH Zürich.

T-Bow

7.5.2006 11.00 - 12.00 Uhr Gymnastiksaal

Der T-Bow vereint in einem Training Ausdauer, Kraft, Balance-Koordination und Beweglichkeit. Ein spassreiches Workout zu Musik.

FitMess® Convention Referenten & Presenter C – K

Cavegn Nicole



NiCA (Nicole Cavegn). Lic. Phil., Newcomerin 2004, Tänzerin aus Leidenschaft, Coach. Die Teilnehmer in NiCa's Lektionen schätzen die ausdrucksvolle Körpersprache, den leicht verständlichen Aufbau sowie die kreativen Choreographien. Achtung: NiCa's Liebe zum Tanz wirkt ansteckend! www.nicolcavegn.ch

Easy House Moves

6.5.2006 08.30 - 09.30 Uhr Rämihalle 1

Willkommen zur Fitness 06! Starte in den Tag mit Easy House Moves: NiCa weckt deinen Körper & Geist mit frechen, gut nachvollziehbaren Bewegungen und frischer Musik. Cardio Dance mit Spassfaktor!

Crespo Julian



Internationaler Top-Presenter, Wettkämpfer, Ausbilder bei SAFS & Beta und Reebok Top Trainer. Das Geheimnis für Julian's Erfolg ist seine leidenschaftliche Ausstrahlung und seine perfekte Unterrichtsmethode. Lass dich von Julian begeistern und genieße den Unterschied...

Pasión latina

6.5.2006 13.30 - 14.30 Uhr Rämihalle 1

In dieser Master Class findet jeder seine eigene Leidenschaft für Musik und Bewegung. Lass Dich in die Welt der Freude, des Temperaments und der Rhythmen führen. Entdecke deine Leidenschaft!!! Kombinationen aus Mambos, cha cha cha's, Salsa, Merengue und Samba-moves, heissen Hüftschwüngen, ausdrucksvolle Flamenco-Schritte u.v.m. werden Dich zu einer spektakulären Choreographie begleiten.

Dance

7.05.2006 14.30 - 15.30 Uhr Gymnastiksaal

Julian öffnet dir mit dieser Masterclass neue Perspektiven und wird dich neu inspirieren.

Herzig Arlette



Sportlehrerin, Yoga Ausbilderin Power Yoga Switzerland, Master Trainer Polestar Pilates USA.

Polestar Back Mobility Class

6.5.2006 13.30 - 14.30 Uhr Rämihalle 2

Rückentraining nach Methode Polestar Pilates von einfach bis schwierig in einem angenehmen Flow: Eines der Ziele des Pilates-Trainings ist gute Wirbel-

säulen-Mobilität. Diese Klasse zeigt Möglichkeiten und Wege dazu auf, lässt den Körper regenerieren und sich wieder ausrichten (für jedermann).

Open Your Heart - Brust öffnen mit Yoga

7.5.2006 11.00 - 12.00 Uhr Rämihalle 2

In dieser Vinyasa-Workshop-Klasse wird aufgezeigt, wie Brustwirbelsäule-streckende Posen in einer Klasse eingeführt und aufgebaut werden können, sodass der Körper gut auf weitere herausfordernde Posen vorbereitet ist: über den Upward Facing Dog zu Brücke und Unterarmstand! (Für Power Yoga Instructors und interessierte TrainerInnen)

Huss Coni



SAFS-Ausbildungsleiterin im Bereich Fitness und dipl. Physiotherapeutin.

Balanced Back - der ausbalancierte Rücken

6.5.2006 10.00 - 11.00 Uhr Pavillon 1

Ein schmerzfreier, gesunder Rücken liegt in der Balance zwischen Stabilität und Mobilität, zwischen Kraft und Ausdauer, zwischen weichen, sanften Bewegungen sowie Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit. In diesem Referat wirst Du erfahren, wie wichtig es für einen gesunden Rücken ist, all diese Komponenten gezielt zu trainieren und im daran anschließenden praktischen Teil auf dem Balance-pad (Monika Klilian) wirst Du viele Inputs bekommen, wie Du ein solches Training gestalten kannst. Das Referat sowie die Praxisstunde eignen sich gleichermaßen für Fitness- und GruppentrainerInnen.

Ketsentzis Dimos



Internationaler Presenter, Ausbilder von education in mOve. Unvergesslich mit seinem exzellenten Aufbau und seinen anspruchsvollen Kombinationen.

LatinmOves

6.5.2006 10.00 - 11.00 Uhr Rämihalle 1

Latin Feeling und Spass Pur! Dimos ist DER Spezialist für Dance Stunden die „Latin“ angehaucht sind. Aus simplen Grundschritten entsteht hier nach und nach eine heisse Choreographie. Fetziges Musik und Spass ist garantiert!

DancemOves

6.5.2006 16.30 - 17.30 Uhr Rämihalle 1

Fühl die Power dieser energiegeladenen Choreografie! Ausdauertraining verbunden mit der Leichtigkeit des Tanzes, Lebensfreude und Spass pur!

Kilian-Fritschi Monika



SAFS Ausbildungsleiterin für Group Fitness, Internationale Presenterin und Tanzexpertin.

Balanced Back - der ausbalancierte Rücken

6.5.2006 11.30 - 12.30 Uhr Gymnastiksaal

Die Rückenstunde die dir viele Tipps und Anregungen gibt, eine harmonische Lektion zu gestalten. Wir werden auf dem Balance-pad so wie auch mit anderen Hilfsmitteln trainieren. Besuche auch das Referat (Coni Huss) dazu, so holst du dir optimale Informationen.

Klein Barbara



Internationale Top-Presenterin, Sport-Physiotherapeutin, Autorin, langjährige Ausbilderin, Personal Trainerin und Geschäftsführerin der FLEXI-SPORTS GmbH.

Wirbelsäulengymnastik nach neusten physiotherapeutischen Erkenntnissen

7.5.2006 13.00 - 14.00 Uhr Pavillon 1

Barbara erklärt in dieser Theoriestunde, die Mischung aus Bodystyling in Kombination mit Propriozeption und Kinesiologie. Für jedermann einfach und in allen Toningstunden umzusetzen.

Wirbelsäulengymnastik nach neusten physiotherapeutischen Erkenntnissen

7.5.2006 14.30 - 15.30 Uhr Rämihalle 2

Barbara zeigt in dieser Praxisstunde, die Mischung aus Bodystyling in Kombination mit Propriozeption und Kinesiologie. Für jedermann einfach und in allen Toningstunden umzusetzen.

Kostenniemi Camilla



Internationale Presenterin, Ausbilderin bei S.A.F.E und zuständig für das Group Training bei S.A.T.S Sports Club

Funktastic

6.5.2006 10:00 - 11.00 Uhr Gymnastiksaal

Eine groovige Funk-Klasse, in der dir Camilla zeigt, wie aus einfachen Schritten eine fortgeschrittene Choreographie wird und eine hohe Intensität beibehalten wird.

Dance / Feel the Rhythm

6.5.2006 15.00 - 16.00 Uhr Sport- & Stephalle

Eine ausdrucksstarke Klasse voller Energie und Kreativität. Ein einmaliges Bewegungs- und Musikfeeling garantiert!

Step Emotion

7.5.2006 08.00 - 09.00 Uhr Sport- & Stephalle

Eine unvergessliche Masterclass mit hoher Intensität, smarten Übergängen und genialer Musik.

Kluike Marc-Oliver



Internationaler Top-Presenter, Tänzer und Choreograf, Instructor für Jazz, Hip Hop und lateinamerikanische Tänze, Mitbegründer von Dance-Aerobic und Dance-Step und Inhaber von People in Motion.

Time 2 Dance-Aerobic

6.5.2006 11.30 - 12.30 Uhr Sport- & Stephalle

Diese Stunde ist wiederum ein ganz besonderes Highlight. Perfekter Aufbau, geniale Musik, tolle Ideen, Spaß ohne ende und dann die große Show am Ende. Dies darfst du einfach nicht verpassen. 100% unique - 100% People in Motion!

Dance-Step - The next level

6.5.2006 16.30 - 17.30 Uhr Sport- & Stephalle

Mit Elementen aus Jazz, Latin, House oder Hip Hop bringst du frischen Wind in deine Step-Stunden. Raffinierte Variationen geben bekannten Step-Schritten eine völlig neue, tänzerische Note und werden zu einer mitreissenden revolutionären Choreografie verbunden. Nehme die nächste Stufe und erlebe hautnah, wie du durch einen perfekten Aufbau in der Lage bist auch komplexere Step- und Tanz-Bewegungen zu meistern.

Dance-Aerobic - The next level

7.5.2006 09.30 - 10.30 Uhr Sport- & Stephalle

Lerne den nächsten Level von Dance-Aerobic kennen. Die Kombination aus klassischen Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen werden dir anhand einfacher Beispiele vermittelt. Ein Feuerwerk aus mitreissenden Rhythmen, Spass und Motivation.



shape up 's coming back to home

- Wir freuen uns, auf einer der wichtigsten Aerobic-Conventions Europas wieder einmal bei der SAFS zu Gast zu sein.
- Auf der FitMess in Zürich am 6./7.Mai laden wir ein zur Vorwahl der Presenter-des-Jahres Wahl 2006
- Sie wählen die besten Presenter der FitMess und wir belohnen Sie mit einer großen Wahl-Verlosung. Jeder Teilnehmer gewinnt!



The Crown
of Aerobics

Auch neu auf der FitMess:

shape up Trainer's only

das Trainer-Magazin von shape up



Ab sofort zum Kennenlernen als

Schnupper-Abo

3 Ausgaben zum Preis von 9,90 sFr

Jetzt bestellen:

www.shapeup-magazin.de

oder per Mail

abo@shapeup-magazin.de

shape up Verlag, Postfach 5228

D-22822 Norderstedt, www.shapeup-magazin.de

Tel: +49-40-639 16 629, Fax: +49-40-639 16 827

mail@shapeup-magazin.de

www.bebalanced.net



Yogamatten



Balance-pad



Gymnastikmatten



- hautfreundlich und körperwarm
- optimale Dämpfungseigenschaften
- hygienisch durch *Sanitized*-Ausrüstung
- strapazierfähig und langlebig
- einfach zu reinigen

Made in Switzerland

Vertrieb durch:

MB Fitness Shop AG

Zweierstrasse 99-105

8036 Zürich

info@fszh.ch

Tel.: 044 463 11 63

Fax: 044 462 26 21

FitMess® Programm Samstag , 6. Mai 2006

Group Fitness Convention



Zeit	Expo	Sport- & Step Halle	Gymnastiksaal	Rämhalle 1	Rämhalle 2	Cycling	Pavillion 1	Outdoor
07:30								
08:30		Robert Steinbacher M & M Step	Tony Stone Street Jazz	NI Ca Easy House Moves	Susan Tomasko Power Vinyasa Yoga Opening Class			Marcel Baumann Reebok Nordic Walking
09:30		Pause 30 Minuten						
10:00		Jürg Neukom Dance the Step	Camilla Kostenniemi Funktaastic	Dimos Ketsentzis LatinmOves	Kerstin Schaller & Viviana Abati Pilates Mat Class Basic		Coni Huss Balanced Back - der ausbalancierte Rücken	
11:00		Pause 30 Minuten						
11:30	Ausstellung / Eilschneibung	Marc-Oliver Kluike Time to Dance- Aerobic	Monika Kilian Balanced Back - der ausbalancierte Rücken	Robert Steinbacher Latin Tribal	Jacqueline Lima Yoga für den Rücken	Beda Berner RPM	Jürg Wilhelm Neu: Ausbildung zum Life-Coch	
12:30		Mittagspause 60 Minuten			Mittagspause 60 Minuten			
13:30		Jana Weissova Dance the Step	Tony Stone Video Dance	Julian Crespo Pasion latina	Arlette Herzig Polestar Back Mobility Class	Claude Ammann Cycling Mountain Fantasy		
14:30		Pause 30 Minuten						
15:00		Camilla Kostenniemi Dance Feel the Rhythm	Marcel Baumann Toning Reebok F.I.R.E.	Jürg Neukom Cardio Dance	Susan Tomasko Power Vinyasa Yoga & Meditation	Beda Berner RPM	Claude Amman Warum nicht zur Traumfigur mit Group Training?	
16:00		Pause 30 Minuten						
16:30		Marc-Oliver Kluike Dance-Step The next Level	Guillermo G. Vega Aero Classic	Pierre Ammann & Dimos Ketzentzis DancemOves	Robert Steinbacher BodyART Stretch			
17:30								
18:00								

Fitness Forum

Foyer

Zeit

Tagesthema Fitnessforum „Abnehmen im Fitnesscenter“

Eröffnung:

Dr. Bram van Dam
Ueli Schweizer
Robert Winzenried

09:00

10:00

Bewegung:

Dr. Bram van Dam
Ueli Schweizer
Robert Winzenried

10:15

mit anschliessender
Diskussionsrunde

12:15

Mittagspause

Verhalten:

Dr. Bram Van Dam
Robert Winzenried
Jürg Wilhelm

14:00

mit anschliessender
Diskussionsrunde

15:30

Ernährung:

Bram van Dam
Markus Meister
Robert Winzenried

15:30

mit anschliessender
Diskussionsrunde

16:30

Programmänderungen vorbehalten

FitMess® Programm Sonntag, 7. Mai 2006

Group Fitness Convention



Zeit	Expo	Sport- & Stephalle	Gymnastiksaal	Rämhalle 1	Rämhalle 2	Cycling	Pavillion 1	Outdoor
07:30								
08:00		Camilla Kostenniemi Step Emotion	Andy Sasse X-CO & FLEXI-Bar	Juan Altisen Moving Funk	Sandra Neukom Pilates Flow			
09:00		Pause 30 Minuten						
09:30		Marc-Oliver Kluike Dance-Aerobic	Claudia Romano Hip Hop a culture	Fredrik Sjöberg Dance Aerobic	Susan Tomasko Power Vinyassa Yoga Basic Flow	Beda Berner RPM	Martin Spring Kann Fitness Spass machen?	Marcel Baumann Reebok Nordic Walking
10:30		Pause 30 Minuten						
11:00		Guillermo G. Vega Step Dance	Sandy Bonnacina T-Bow	Juan Altisen Aerobic aero classic	Arlette Herzig Open Your Heart - Brust öffnen mit Yoga	Claudia Ammann Crazy Cycling	Eric Zürcher Regeneration - Schlüssel für erfolgreiches Training	
12:00		Mittagspause 60 Minuten				Mittagspause 60 Minuten		
13:00		Marcel Baumann Step World Reebok	Jana Weissova Toning & Stability	Claudia Romano Cardio Dance	Danny Birchler Pilates mit Theraband	Beda Berner RPM	Barbara Klein Wirbelsäulengymnastik neue Erkenntnisse	
14:00		Pause 30 Minuten						
14:30		Robert Steinbacher Twirl (Dance)	Julian Crespo Step	Pierre Amman André Romanens Fila Kick Power	Barbara Klein Wirbelsäulengymnastik neue Erkenntnisse	Mirjam Bernardi Chantal Reinhart Over 60'ies - the golden Age		
15:30		Pause 30 Minuten						
16:00		Jürg Neukom Good Bye, Session Showtime	Fredrik Sjöberg Good Bye, Session Showtime					
17:00	18:00							

Ausstellung / Einschreibung

Fitness Forum

Foyer

Zeit

Tagesthema Fitnessforum
„Der Muskel das unterschätzte Organ“

Eröffnung:

Dr. Beat Riederer,
Paul Eigenmann,
Martin Spring,
Ueli Schweizer

09:00

10:00

Paul Eigenmann

Was braucht es, um kein Pflegefall zu werden?

10:15

11:00

Dr. Beat Riederer

In der Gesellschaft Anatomie Physiologie

11:15

12:00

Mittagspause

Dr. Beat Riederer

Muskelspezialitäten

13:00

15:30

Martin Spring

Der Muskel aus einer anderen Sicht

14:00

14:45

Ueli Schweizer

Wirkung des Muskels auf Körpersysteme

15:00

15:45

FitMess® Convention Referenten & Presenter L – S

Lima Jacqueline



Dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH, Dozentin am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften ETH für Gymnastik und Haltung, Expertin Gymnastik und Tanz J+S Magglingen, Bewegungspädagogin in Power Yoga, Yoga für spez. Kundensegmente und Pilates. In Ausbildung zur Osteopathin, Inhaberin reinea GmbH

Yoga für den Rücken

6.5.2006 11.30 - 12.30 Uhr Rämihalle 2

Rücken- und Nackenschmerzen kennt fast jeder. Dieses Seminar bietet eine Vielzahl an Übungen, mit denen die Muskulatur im Rücken- Nacken- und Schulterbereich gedehnt und gekräftigt wird. Yoga ist ein erprobtes und wirkungsvolles Mittel, um stark und beweglich - und schmerzfrei - im Rücken zu werden. Weiter erfahren sie an diesem Tag, wie Rückenprobleme entstehen und warum Yogaübungen so dagegen helfen. Sie erwerben alle wichtigen Informationen über die Wirbelsäule und über den Einfluss der Muskulatur für Beweglichkeit und Haltung.

Neukom Jürg



Internationaler Top-Presenter, SAFS Ausbildungsleiter und Verantwortlicher für Group Fitness.

Dance the Step 06

6.5.2006 10.00 - 11.00 Uhr Sport- & Stephalle

Jürg präsentiert dir eine Stunde mit viel Power und Ausstrahlung und zeigt dir wie du in deinem Studio eine Choreografie von einfach bis zu komplex gestalten kannst. Die klar und logisch aufgebaute Choreo mit den Aufbaumethoden Sequencing, Layering, „Cut & Half“-3 Fach und Crossphrasing wird dich begeistern. Eine Prise eines bunten Mix aus verschiedenen Tanzstilen wird dich inspirieren und mitreissen!

Cardio Dance

6.5.2006 15.00 - 16.00 Uhr Rämihalle 1

Spass und Partytime stehen bei diesem Mix aus Aerobic, Jazz, Funk/HipHop und Latin im Vordergrund. Diese Stunde verspricht Inspiration für deine eigenen Lektionen und gibt einen Einblick in die Cardio Dance Ausbildungen der SAFS. Klar strukturierter, flüssiger & asymmetrischer Aufbau, mega Power, Motivation und eine Dynamik, die den Saal vibrieren lässt. Das ist Jürg und sein Cardio Dance!

Goodbye Session

7.5.2006 16.00 - 17.00 Uhr Sport- & Stephalle

Das Grosse Finale! Don't miss it!

Neukom Sandra



SAFS Ausbildungsleiterin für Pilates, in der Fitnessindustrie seit 1985, Autorisierte DISG Persönlichkeits-Trainerin

Pilates Flow

7.5.2006 08.00 - 09.00 Uhr Rämihalle 2

Pilates advanced Choreografie Class Du unterrichtest schon einige Zeit Pilates oder bist begeisterter Besucher von Pilates Lektionen und bist bereit „for the pilates challenge“? Dann ist diese Lektion genau das richtige für dich! High light dieser Power Stunde ist ein „Flow“. Wir fließen von einer Bewegung in die Nächste und lassen und von der Musik tragen. Deine fortgeschrittenen Mitglieder werden sich über eine kreative, powervolle Abwechslung sicher freuen.

Reinhart Chantal



SAFS Ausbildungsleiterin für LesMills BODYPUMP® & BODYATTACK®, Dipl. Psychiatrie & Krankenschwester, sowie Seniorensportleiterin BASPO

Over 60'ies - the golden Age

7.5.2006 14.30 - 15.30 Uhr Cyclingraum

60 – 70 – 80 – 90 – 100 juhui! Be balanced! Mit körperlicher und geistiger Fitness positiv älter werden! Diese Topaktuelle Masterklasse soll dir einen kurzen Einblick über die Praxis mit der zukünftigen Zielgruppe in der 2. Lebenshälfte ermöglichen. Viel Spass !

Romanens André



Ausbilder von education in mOve, nationaler und internat. Presenter. Er begeistert seine Teilnehmer mit seinen energiegeladenen Workouts und ist ein sehr gern gesehener Gast auf den internationalen Presen-terbühnen.

Fila Kick Power

7.5.2006 14.30 - 15.30 Uhr Rämihalle 1

Fila Kick Power - das eigentliche Kampfsportaerobic: die Faszination aus Kampfsport, Musik und Ausdauertraining. Herausforderung und Freude, Kraft und Rhythms, Zentriertheit und Ausdruck, Grenzerfahrung und Disziplin, Atmung, Musik, Tanz - ein Training, das mit keinem anderen verglichen werden kann!

Romano Claudia



Internationale Presenterin, SAFS Ausbilderin für Group Fitness, Sportlehrerin, Cardio Dance und Hip Hop Spezialistin. Besticht durch viel Witz und Charme.

HipHop a culture

7.5.2006 09.30 - 10.30 Uhr Gymnastiksaal.....

In dieser Lektion geht es um Spass, Feeling und neuem Körperbewusstsein. Hip Hop ist mehr als nur ein Stil: IT'S A CULTURE - in der Bewegung, Musik und Lebensstil zusammentreffen. Eine energiegeladene Hip Hop Choreografie mit den neusten Moves aus den Videoclips wird dein Herz höher schlagen lassen. Vergiss die Geradlinigkeit - tanze mit deinem Herzen!

Cardio Dance

7.5.2006 13.00 - 14.00 Uhr Rämihalle 1

In dieser Lektion durchbrechen wir die Geradlinigkeit einer konventionellen Group Fitness Lektion mit hüftschwingenden, tänzerischen Schrittfolgen. Spass und Partytime stehen bei diesem Stilmix aus Aerobics, Jazz, Funk/Hip Hop, House und Latin im Vordergrund. Durch einen klar strukturierten & asymmetrischen Aufbau wird dich das Cardio Dance Fieber mitreissen. Diese Stunde verspricht Inspiration für deine eigenen Lektionen. „Keep dancing - and remember - everyone can dance!“

Sasse Andy



Internationaler Presenter, Nike Athlet, langjähriger Ausbilder und Geschäftsführer der FLEXI-SPORTS GmbH.

XCO & FLEXI-Bar

7.5.2006 08.00 - 09.00 Uhr Gymnastiksaal.....

XCO: Mehr als eine Weltneuheit... Es ist DIE REVOLUTION im Toning- und Workout- Bereich! Power und Dynamik kombiniert mit eXzellentem, eXtremem Workout für Muskulatur und kollagenes Bindegewebe. Plyometrie im Bereich der Bauch-Rücken- und Schultergürtel-Muskulatur. Nie da gewesen und unerreicht im Fitnessbereich, von Bundesligisten und Goldmedallien-Gewinnern empfohlen, für euch bereit zum Testen....

FLEXI-Bar: Du bekommst einen Einblick in ein bisher nie dagewesenes Training. Kraft, Ausdauer, Koordination und Stabilität werden beim Arbeiten mit dem Flexi-Bar verbessert. Dieses vielseitig einsetzbare Trainingsgerät wird hier kombiniert mit effektiven

Toningübungen. Es hilft bei Rücken- und Haltungproblemen, da die Tiefenmuskulatur reflektorisch gestärkt wird.

Schaller Kerstin



Kerstin ist diplomierte Sportlehrerin II (Universität Würzburg), Praktizierende II der Spiraldynamik und diplomierte Beckenbodenkursleiterin. Ihre Pilatesausbildung als Mat Class -, Expert und Reformerinstructorin hat sie bei SAFS absolviert. Sie verfügt über eine langjährige Erfahrung im Group Fitness, wie auch im Personal Training und unterrichtet neben Pilates auch noch PowerYoga und Rückenstunden. Seit 2004 ist sie Ausbilderin für Pilates bei SAFS.

Pilates Mat Class Basic

6.5.2006 10.00 - 11.00 Uhr Rämihalle 2.....

Pilates Flow

7.5.2006 08.00 - 09.00 Uhr Rämihalle 2.....

Pilates advanced Choreografie Class Du unterrichtest schon einige Zeit Pilates oder bist begeisterter Besucher von Pilates Lektionen und bist bereit „for the pilates challenge“? Dann ist diese Lektion genau das richtige für dich! High light dieser Power Stunde ist ein „Flow“. Wir fließen von einer Bewegung in die Nächste und lassen und von der Musik tragen. Deine fortgeschrittenen Mitglieder werden sich über eine kreative, powervolle Abwechslung sicher freuen.

FitMess®

Postfach 76, CH-8047 Zürich

Telefon +41 44 404 50 80

Telefon +41 44 404 50 81

info@fitmess.com, www.fitmess.com



FitMess® Convention Referenten & Presenter S – W

Sjöberg Fredrik



Fredrik wird von der europäischen Fitnesswelt äusserst respektiert. Seine Arbeit hat er bei SAFE und dem bekannten Fitnessclub SATS - Sports Club begonnen. Heute ist er zudem auch ein sehr gefragter Präsen- ter seiner Masterklassen und Workshops, die er schon an verschiedensten Kongressen dargeboten hat. Kraft und Energie mit feinfühli- ger Pädagogik kombiniert sind einige Eigenschaften, die seine Prä- sentationen unvergesslich machen. Fredrik gehört dem schwedischen Nike Elite Team an.

Dance Aerobic

7.5.2006 09.30 - 10.30 Uhr Rämihalle 1

Eine unvergessliche Dancelektion. Aus Basisschritten eine unvergessliche kreative Choreografie gestalten.

Showtime

7.5.2006 16.00 - 17.00 Uhr Gymnastiksaal

Das grosse Finale! Don't miss it! Jazz-Performance mit Star-Gefühlen!

Spring Martin



Ausbildungsleiter SAFS Fitness und Group Fitness, angehender Osteopath, Prüfungsexperte SFCV, Personaltrainer, Kampfsportlehrer.

Macht Fitness Spass?

7.5.2006 09.30 - 10.30 Uhr Pavillon 1

Muss Fitness so langweilig sein? Viele Kunden sind nicht motiviert fürs Training, und es wird zum „Muss“ ins Fitnessstudio zu gehen. Was hat der gute Fitnessinstruktor oder Personaltrainer für Möglichkeiten den Kunden zu motivieren, so dass er freiwillig und mit Freude ins Training kommt? Das Fitness Coaching von Martin hilft dir, dem Studio und somit auch dem Kunden, schneller sein Ziel zu erreichen und dabei auch noch Spass zu haben! Neugierig? Die Antwort liegt auf der Hand und ist kinderleicht!

Robert Steinbacher



Robert ist Tänzer und BodyART Schöpfer! Seine Tanzausbildung hat er mit vielen aerobicspezifischen Aus- bildungen kombiniert. Er ist ein interna- tional anerkannter Presenter und seit 2005 IFAA BodyART Bosu Ausbilder.

M & M Step

6.5.2006 08.30 - 09.30 Uhr Sport- & Stephalle

Reduce to the Minimum and then return to the Maxi- mum. Mit viel Spass von einfachen Grundsritten zu komplexen Choreographien.

Latin Tribal

6.5.2006 11.30 - 12.30 Uhr Rämihalle 1

Latin, Jazz & Leidenschaft sind das Geheimnis die- ser Masterclass. Ein Mix aus Aerobics, Dance & Latin zu mitreissender Latin House Music.

BodyART Stretch

6.5.2006 16.30 - 17.30 Uhr Rämihalle 2

Nimm dir Zeit für dich und gönnen deinem Körper & Geist diese wundervolle Stunde. Ein inspierie- rendes BodyART & Yoga Workout.

Twirl (Dance)

7.5.2006 14.30 - 15.30 Uhr Sport- & Stephalle

Music, drums, afro beats and tribal sounds. Eine unvergessliche Masterclass mit Elementen aus ver- schiedenen Dance Styles.

Stone Tony



Internationaler Presenter und Choreograph

Street Jazz

6.5.2006 08.30 - 09.30 Uhr Gymnastiksaal

Eine Komination aus Jazz-Schritten & funky moves. Just feel the groove!

Video Dance

6.5.2006 13.30 - 14.30 Uhr Gymnastiksaal

Ein anspruchsvolles Cardio-Workout mit einem genialen Mix aus Funk/HipHop und MTV Dance. Geniesse es!

Tomasko Susan



SAFS Power Vinyasa Yoga Ausbilderin, hat ihr Training in den USA bei Baron Paptiste und Ana Forrest erhalten. Unter- richtet eine körperlich herausfordernde und spirituell inspirierende Yoga Lektion.

Power Vinyasa Yoga Opening Class

6.5.2006 08.30 - 09.30 Uhr Rämihalle 2

Erhöhe dein Körperbewusstsein, damit du die Con- vention in vollen Zügen geniessen kannst. Erlerne die Atemtechnik des Ujjayis und wende sie an und erlebe Yoga ganz neu...

Power Vinyasa Yoga & Meditation

6.5.2006 15.00 - 16.00 Uhr Rämihalle 2

Die weisen Yogis sagen, dass es viele Gründe gibt, Asanas (Haltungen) zu praktizieren. Ein ganz wichtiger Grund ist, dass sie die Vorbereitung zur Meditation sind.

Power Vinyasa Yoga Basic Flow

7.5.2006 09.30 - 10.30 Uhr Rämihalle 2

Lerne Schritt für Schritt die Basis Elemente des Flusses (Flow) kennen und sie mit Leichtigkeit aneinander zu knüpfen. Let it go, let it flow...

Vega Guillermo G.



Weltweit beliebter Presenter und erfolgreicher Ausbilder, Erfahrung pur! Kaum einer hat mehr Trainer ausgebildet und Presenter geformt als er. Erfinder des Aero Classic Konzepts, Gründer der Euro Conventions und Mitbegründer der Euro Education.

Aero Classic

6.5.2006 16.30 - 17.30 Uhr Gymnastiksaal

Basiert auf den Techniken des klassischen Low/High-Impacts. Die Choreographie wird bestimmt durch ausdrucksstarke Bewegungen mit tänzerischen Elementen, kreative Armbewegungen und ein Finale.

Step Dance

7.5.2006 11.00 - 12.00 Uhr Sport- & Step Halle

Step Choreographie mit einfachen tänzerischen Elementen, welche im klassischen Step Aufbau (tap free) trotz jumps & turns unterrichtet werden kann.

Weissova Jana



Internationale Presenterin, SAFS Ausbildungsleiterin für Group Fitness, Geschäftsführerin eines Fitnessstudios.

Dance the Step

6.5.2006 13.30 - 14.30 Uhr Sport- & Step Halle

Jetzt kannst du lernen, was alles möglich ist. Kreative, neue Bewegungen, die einfach fließen und Spass machen.

Toning/Toning News

7.5.2006 13.00 - 14.00 Uhr Gymnastiksaal

Begeisterndes Kraft-Ausdauertraining für den ganzen Körper. Mit vielen neuen Inputs bis tief unter die Haut.

Wilhelm Jürg



Jürg Wilhelm, 1957, hat langjährige Erfahrung als Coach, NLP-Trainer, Prozessberater und Organisationsarchitekt.

Er ist Gründer und Partner des Institute for excellence, das sich auf die Erforschung und Modellierung von Erfolgsstrategien von Menschen, Teams und Unternehmen spezialisiert hat.

Ausbildung zum Life Coach

6.5.2006 11.30 - 12.30 Uhr Paillon 1

In dieser Ausbildung lernen Sie, wie Sie Lebenspläne klären und gestalten und wie Sie sich selbst und andere coachen, das Beste aus sich selbst und dem Leben zu machen. Sie erwerben wirksame Methoden und Werkzeuge, die Sie in Ihrem Alltag ganz praktisch und einfach einsetzen und mit Ihrer Tätigkeit verknüpfen können.

Zürcher Eric-Pierre



Fitness-Instruktor mit eidg. Fachausweis, Personal Trainer im Raum Bern und SAFS Ausbildungsleiter. Eric-Pi ist seit über 14 Jahre im Fitnessbereich tätig. Als Trainer, Geschäftsführer, Projektleiter, Trainerausbilder kennt er die Branche mit all ihren Facetten. Seit 2004 arbeitet er als Personal Trainer in Bern.

2004 arbeitet er als Personal Trainer in Bern.

Regeneration - Der Schlüssel zum erfolgreichen Training

7.5.2006 11.00 - 12.00 Uhr Pavillon 1

Training ist wichtig. Entscheidend ist jedoch die Regeneration. Nur in der Erholung baut sich der Körper auf. Hier erfährst, wie du dein Training noch erfolgreicher gestalten kannst.

FitMess®

Postfach 76, CH-8047 Zürich

Telefon +41 44 404 50 80

Telefon +41 44 404 50 81

info@fitmess.com, www.fitmess.com



Top-Musik von move ya!

Die Adresse für Fitness, Wellness und Reha

Wir führen Geräte und Artikel
von über 50 namhaften Herstellern

FLEXI-BAR[®]
XCO-TRAINER

20
JAHRE

FITNESS
Shop
ZÜRICH

THE FINE ART OF FITNESS

MB Fitness Shop AG • Zweierstr. 99-105 • 8036 Zürich
Tel. 044/4631163 • Fax 044/4622621 • e-mail: info@fszh.ch
• Internet: www.fszh.ch



**Seit rund 20 Jahren
konzipieren, installieren und unterhalten wir
Beschallungsanlagen und Videoausrüstungen
für Fitnessstudios in der ganzen Schweiz.**



Mit unseren eigenen Produkte-Entwicklungen bieten wir innovative Lösungen für branchenspezifische Probleme.

- Aerobic- und Gymnastikräume:
- Akustikconsulting
- Power-Beschallungsanlagen in Spezialracks
- schweissresistente Funkmikrofone mit Komfort-Tragesets
- Akustikdeckenbau
- Beleuchtungskonzepte
- Kraft-, Fitness- und Kardiobereich
- Cardio Theater
- Background-Beschallungen und Beamerlösungen



FitMess® Fitnessforum Samstag 6. Mai 2006 zum Thema „Abnehmen im Fitnesscenter“

Der Abnehmmarkt boomt. Laut dem 5. Ernährungsbericht sind 37% der Schweizer und Schweizerinnen übergewichtig. Wer hat die besten Voraussetzungen für erfolgreiche Abnehmprogramme? Das Fitnesscenter! Wer ist aus Sicht der Betroffenen der kompetente Ansprechpartner? Der Arzt! Wer verdient viel Geld mit Abnehmwilligen? Die Nahrungsmittelindustrie und Figurstudios!

Was läuft schief? Wieso werden wir Fitnessfachleute in dieser Kernkompetenz nicht wahrgenommen? Wieso geben Betroffene anderswo viel mehr Geld viel lieber aus? Vielleicht liegt es daran, dass wir unsere Vorteile nicht konsequent umsetzen und die erreichten Erfolge ungenügend kommunizieren.

Um nachhaltig abzunehmen, sind **Bewegung, Essverhalten und Ernährung ganzheitlich zu berücksichtigen**. An diesem Tag zeigen führende Spezialisten auf, worauf es aus ihrer Sicht ankommt. Du bekommst viele Informationen und Tipps, die du direkt im Anschluss mit den Referenten diskutieren kannst.

Fitnessforum Referenten & Presenter A - Z

Meister Markus



Ernährungswissenschaftler, SAFS Ausbildungsleiter für Ernährungscoach und Ernährungstrainer.

Neukom Sandra



SAFS Ausbildungsleiterin für Pilates, in der Fitnessindustrie seit 1985, Autorisierte DISG Persönlichkeits-Trainerin

Schweizer Ueli



Eidg. Dipl. Sportlehrer, SAFS Ausbildungsleiter für Fitness und internationaler Referent.

Dr. van Dam Bram



Prof. Dr. Bram van Dam studierte Theologie, Sport und Biochemie und ist Autor von mehr als 140 Publikationen auf den Gebieten Ernährung, Medizin, Sport und Leistungsphysiologie.

Wilhelm Jürg



Jürg Wilhelm, 1957, hat langjährige Erfahrung als Coach, NLP- Trainer, Prozessberater und Organisationsarchitekt. Er ist Gründer und Partner des institute for excellence, das sich auf die Erforschung und Modellierung von Erfolgsstrategien von Menschen, Teams und Unternehmen spezialisiert hat.

Winzenried Robert



Internationaler Referent, Stv. Geschäftsführer SAFS und Ausbildungsleiter SAFS Fitness, Business und Mental Fitness.

FitMess®

Postfach 76, CH-8047 Zürich

Telefon +41 44 404 50 80

Telefon +41 44 404 50 81

info@fitmess.com, www.fitmess.com



Forumseröffnung

6.5.2006 09:00 - 10.00 Uhr Foyer

Moderation

Sandra Neukom

Aktueller Stand der verschiedenen Bewegungstrends: Was wird alles propagiert, biologische Hintergründe.

Ueli Schweizer

Diese Hindernisse gilt es zu umschiffen: Oberflächlichkeit im Denken, Sorgen & Ängste und Gewohnheiten.

Robert Winzenried

Die Bedeutung der Ernährung wird in der Fitnessbranche gleichzeitig unterschätzt und überbewertet: die täglichen Mahlzeiten werden vernachlässigt und von Zusatzprodukten werden wahre Wunder erwartet. Lasst uns ein vernünftiges Verhältnis finden.

Dr. Bram van Dam

Gezielt bewegen

6.5.2006 10:15 - 12.15 Uhr Foyer

Die Wechselwirkung von Bewegung und Stoffwechselprozessen wissenschaftlich durchleuchtet. Oder einfach gesagt: Warum macht Fett träge? Was lässt sich dagegen tun?

Dr. Bram van Dam

Erfolgreiche Strategien zum nachhaltigen Abnehmen: vom Abendspaziergang bis zum Intervalltraining.

Ueli Schweizer

Was? Wann? Wie oft? – Den persönlichen Mix finden: häufig steht die Effizienz im Mittelpunkt und die Häufigkeit wird ausser Acht gelassen. Und wenn der Erfolg ausbleibt, wird dem Kunden mangelnder Einsatz vorgeworfen. Es ist Zeit, dass wir Trainer die Verantwortung für die Ergebnisse unserer Kunden übernehmen.

Robert Winzenried

Moderierte Diskussion mit den Referenten

Sandra Neukom

Erfolgsorientiert verhalten

6.5.2006 14:00 - 15.30 Uhr Foyer

Die Gesamtheit unserer Erfahrungen bildet ein dichtes Netz: **die Neuro-Matrix**. Ob wir unsere Neuro-Matrix eher als Fangnetz oder Sprungtuch wahrnehmen, wird unter anderem von der Ernährung massgeblich beeinflusst.

Dr. Bram van Dam

Das Neuro-Linguistische Programmieren ist eine Methode, herausragende Leistungen von sich selber und anderen zu modellieren, erfolgreich zu kommunizieren und Lebenspläne zu gestalten. Darüber hinaus können auch unerwünschte **Verhalten schnell und erfolgreich verändert** oder neue Verhaltensstrategien zur Zielerreichung erworben werden: ein Coachingmodell aus unserer neuen Ausbildung zum Life-Coach.

Jürg Wilhelm

Das Grossmutterprinzip nutzen - Beim Grosi benehmen sich die Enkel wie Engel... was macht es anders? Es zeigt Verständnis, Lob und Anerkennung in jeder Situation. Mit diesem Prinzip wird jedes Beratungsgespräch eine FEINE Sache und die Kunden gewöhnen sich leichter an einen gesundheitsorientierten Lebensstil.

Robert Winzenried

Moderierte Diskussion mit den Referenten

Sandra Neukom

Richtig Essen

6.5.2006 16:00 - 18.00 Uhr Foyer

„Man ist, was man isst!“ dieses Bonmot braucht unbedingt den Zusatz: „... solange man isst, wie man war.“ Der Blick in die Vergangenheit, lernt uns, was wir heute nötig haben: eine evolutionäre Ernährung.

Dr. Bram van Dam

Persönliche Vorlieben berücksichtigen - Der grosse Irrtum lautet: beim Essen sind alle gleich. Es gibt (fast) keine Regel, die für alle gilt. Schon die alten Römer wussten: „Was dem Einen gut tut, schadet dem Anderen“. Einige nehmen sogar mit vegetarischer Kost oder vom Kaffee zu... Erfahre, warum das so ist und welche Rolle die persönlichen Vorlieben spielen.

Robert Winzenried

Erfolgreicher mit Lebensmittel oder „Functional Food“? Sind Lebensmittel noch zeitgemäss? Welche Vorteile hat Functional Food? Wird Functional Food in Zukunft das Problem der Übergewichtigen lösen? Beschäftige dich mit diesen Fragen und Vieles wird klar.

Markus Meister

Moderierte Diskussion mit den Referenten

Sandra Neukom

FitMess® Fitnessforum Sonntag 7. Mai 2006 zum Thema „Der Muskel das unterschätzte Organ“

Muskeltraining ist die Kernkompetenz der Fitnessbranche. Trotzdem wird Fitnessstraining in der Bevölkerung häufig auf Muskelberge bilden oder Gewebe straffen reduziert. Selbst Trainer und Instructors haben häufig nur eine leise Ahnung von den physiologischen Abläufen im Muskel, dem faszinierenden Zusammenspiel der Muskelketten und der zentralen Bedeutung eines funktionierenden Muskelstoffwechsels für unsere individuelle und gesellschaftliche Lebensqualität.

Die Referenten am FitMess Fitnessforum machen diese komplexen Zusammenhänge überschaubar und verständlich. Dieses Verständnis erlaubt dir, Übungsausführung und Training zu optimieren, kompetenter und überzeugender aufzutreten und mehr Menschen für gezieltes Krafttraining zu begeistern.

Fitnessforum Referenten & Presenter A – Z

Eigenmann Paul



Geschäftsführer Qualitop
Eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II der ETH Zürich, Fachdiplom in Anthropologie Universität Zürich, Master's Degree Exercise Physiology an Northern Michigan University

PD Dr. Riederer Beat



Beat M. Riederer wurde 1954 in Zurich geboren. Er erhielt 1978 das Biologiediplom und 1982 den Grad eines Doktors in Philosophie von der Universität Basel. Seine Postdoc Jahre verbrachte er am Fridrich Miescher Institut in Basel und am Hershey Medical Centre in Pennsylvania, USA, wo er auch zum Assistenzprofessor ernannt wurde. Seit 1988 erteilt er an der Universität Lausanne Unterricht in makroskopischer und funktioneller Anatomie an Medizinstudenten, Sportlehrer, Sportmanager und Fitnessinstructoren. Seit 1994 ist er Privatdozent an der Medizinischen Fakultät. Seine Forschung wird unterstützt von verschiedenen Fonds und konzentriert sich auf das zelluläre Skelett und

seine Veränderungen in verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen. Er ist Autor von über hundert wissenschaftlichen Arbeiten. BeatMichel.Riederer@unil.ch

Schweizer Ueli



Eidg. Dipl. Sportlehrer, SAFS Ausbildungsleiter für Fitness und internationaler Referent.

Spring Martin



Ausbildungsleiter SAFS Fitness und Group Fitness, angeheender Osteopath, Prüfungsexperte SFCV, Personaltrainer, Kampfsportlehrer.

Forumseröffnung

7.5.2006 09:00 - 10.00 Uhr Foyer

Der Muskel ist Grundlage für jegliche Bewegung. Er ist gefordert von der Geburt bis zum Lebensende. Muskelkraft und Sport spielt eine wesentliche Rolle in unserer Gesellschaft, dies in beiderlei Hinsicht. Eine sportliche Betätigung hat sowohl eine positive Auswirkungen auf die Gesundheit als auch negative wenn ein sportlicher Raubbau betrieben wird. Eine Sache ist klar: ohne ausreichende Bewegung wird die Lebenserwartung reduziert und altersgebundene Krankheiten treten vermehrt auf.

PD Dr. Beat Riederer

Die „Erfindung“ der Muskulatur war ein entscheidender Schritt in der Evolution: erstmals konnten Lebewesen auf Nahrungssuche gehen. Dies macht allerdings nur Sinn, wenn mehr Energie gefunden, als bei der Suche verbraucht wird. Wie ist es heute? Die Nahrung kommt zu uns. Was passiert mit der Muskulatur?

Paul Eigenmann

Noch viel zu selten wird diese Tatsache berücksichtigt: Belastungsreize für die Muskulatur oder andere Körpersysteme (Immun-, Hormon- und Zentralnervensystem) unterscheiden sich wesentlich. Letztendlich geht es um kurz- oder langfristigen Trainingserfolg und Lebensqualität.

Ueli Schweizer

Es braucht Kraft, um kein Pflegefall zu werden.

7.5.2006 10:15 - 11.00 Uhr Foyer

Nach Alzheimer ist Sarkopenie der häufigste Grund für Pflegebedürftigkeit. Um es klar zu sagen: inaktivitätsbedingter Muskelschwund führt uns in die Kosten-Katastrophe - immer mehr Menschen müssen immer früher gepflegt werden. Bereits vorher beeinträchtigt der Muskelschwund direkt die Lebensqualität der Betroffenen. Dass die Kraftabnahme leichtsinnig und bereitwillig dem Alter zugeschrieben wird, erleichtert die Aufklärung auch nicht. Hier ist jeder Trainer und jedes Center gefragt: wenn's die Bevölkerung kapiert, boomt die Branche wieder.

Paul Eigenmann

Bedeutung der Muskulatur – anatomische & physiologische Grundlagen

7.5.2006 11:15 - 12.00 Uhr Foyer

Das Verständnis der Muskelkraft und seiner Rolle, nicht nur im täglichen Leben sondern auch für die Gesellschaft, ist enorm wichtig. Hier werden die grundlegenden Prinzipien der Muskelfunktion erläutert. Glatte-, quergestreifte- und Herzmuskulatur sind für sportliche Aktivitäten gleichermaßen wichtig: zum einen direkt als gesteuerte Aktion bestimmter Muskelgruppen, zum anderen auch indirekt über Herz-Kreislauf und Stoffwechselaktivität. Training fördert die drei Muskeltypen und bewirkt auch längerfristig eine Anpassung des Körpers. Somit hat eine sportliche Betätigung grundsätzlich einen positiven Einfluss. Auch wenn Hochleistungssport sehr oft Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparates bewirkt, die Freizeit und Beruf einschränken.

PD Dr. Beat Riederer

Spezielle Muskelkenntnisse

7.5.2006 13:00 - 13.45 Uhr Foyer

Die Anforderungen, sowohl in medizinischen Berufen, als auch für Trainer, Sportlehrer und Fitnessinstruktoren sind gestiegen. Es ist klar dass die Anforderungen in den verschiedenen Berufsbildern sehr unterschiedlich sind. Allerdings bildet das Verständnis der Muskelanatomie und Physiologie für alle eine gute Grundlage. Anhand von verschiedenen Beispielen wird klar, wie wichtig eine spezielle Kenntnis der menschlichen Anatomie ist und vor allem, wie sie sich auf einfache oder auch komplexe Bewegungsabläufe auswirkt. Vor allem aber geht es darum, wie du Muskel und Bewegungsabläufe beeinflussen kannst. **PD Dr. Beat Riederer**

Der Muskel, aus anderer Sicht

7.5.2006 14:00 - 14.45 Uhr Foyer

Warum haben immer mehr Menschen Kongestionen, Übergewicht, Verspannungen, Osteoporose etc? Was nützt uns da ein starker Muskel? Martin zeigt die Zusammenhänge: Welche Vorteile ein trainierter Muskel bringt. Welche Krankheitsbilder vermieden werden könnten. Was dies in Bezug auf Gesundheit / Vitalität ausmacht. **Martin Spring**

Wirkung des Muskels auf Körpersysteme

7.5.2006 15:00 - 15.45 Uhr Foyer

Die Wirkung des Muskels auf ausgewählte Körpersysteme; Immunsystem, Hormonsystem, vegetatives Nervensystem. Welchen Einfluss haben diese Erkenntnisse auf die Belastungsgestaltung beim Training für Gesundheit, Schönheit oder Leistung?

Ueli Schweizer

FitMess®

Postfach 76, CH-8047 Zürich

Telefon +41 44 404 50 80

Telefon +41 44 404 50 81

info@fitmess.com, www.fitmess.com





■ **Personalien**

Name	PLZ	Mobile
Vorname	Ort	Tel P
Strasse + Nr	Land	E-Mail
c/o Adresse	Tel G	Geb.Datum
Postfach	Fax G	Kunden No

■ **Anmeldung für Teilnahme**

FitMess® Convention Zürich	Datum	Normalpreis
2 Tage FitMess Convention <input type="checkbox"/> für 1 Person	6. / 7.05.06 limitierte Tickets	pro Person sFr. 240.00
2 Tage FitMess Convention <input type="checkbox"/> Teampaket ab 5 Personen	6. / 7.05.06	pro Person sFr. 220.00
2 Tage FitMess Convention <input type="checkbox"/> Teampaket ab 10 Personen	6. / 7.05.06	pro Person sFr. 210.00

■ **Zahlung**

- Zahlung mit Rechnung;** Rechnung an oben aufgeführte Adresse
- Zahlung durch Arbeitgeber;** Rechnung an Studioadresse senden. Nur gültig mit Stempel und rechtsgültiger Unterschrift.

Studioname	Name	Vorname
Strasse + Nr	PLZ / Ort	Land
Tel	E-Mail	

Zahlung durch Kreditkarte

VISA Master / Eurocard American Express

Karteninhaber	Name	Vorname
Exp. Date: (Monat/Jahr)	Kartennummer	

Ort/Datum	Unterschrift Teilnehmer	Unterschrift / Firmenstempel
-----------	-------------------------	------------------------------

Der/Die Unterzeichnende erklärt sich mit den Geschäftsbedingungen einverstanden.

Geschäftsbedingungen: Pro Teilnehmer muss 1 Formular ausgefüllt werden! Bitte in gut lesbarer Schrift schreiben: Das Anmeldeformular darf kopiert werden. Massgebend für die Anmeldefrist ist der Poststempel. Der Betrag muss innert 20 Tagen nach bestätigter Anmeldung einbezahlt sein. Limitierte Early Bird Plätze werden basierend auf den Zahlungseingängen vergeben. Die Annullationsgebühr beträgt (auch mit ärztlichem Zeugnis): sFr. 60.00. Bei Annullationen weniger als 30 Tage vor der Veranstaltung können keine Rückzahlungen mehr gemacht werden; es kann jedoch eine Ersatzperson benannt werden. Für Umbuchungen muss ein Unkostenbeitrag von sFr. 30.00 verrechnet werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Diebstähle während der Veranstaltung. Änderungen im Programm bleiben vorbehalten. Bei Gruppenanmeldungen geht die Rechnung an die Gruppenverantwortlichen; es werden keine Einzelrechnungen erstellt.

Hotelempfehlungen (alle Hotels sind ca. 10 Fahrminuten von der ETH Zürich entfernt)

ETAP Hotel Technoparkstr. 2, 8005 Zürich Tel. +41 1 276 20 00 Fax +41 1 276 20 01	IBIS Hotel Zürich City Schiffbaustr. 12, 8005 Zürich Tel. +41 1 276 21 00 www.ibishotel.com	Novotel Schiffbaustr. 13, 8005 Zürich Tel. +41 1 276 22 22 Fax. +41 1 276 23 23
--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

FitMess®, Postfach 76, CH-8047 Zürich, Telefon +41 44 404 50 80, www.fitmess.com

Partner:



Veranstalter:

