



## SAFS FITNESS & PARTY CAMP

CLUB DAIDALOS. KOS. GRIECHENLAND

10.09.2016 - 17.09.2016

 **SAFS**  
SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS

**ROBINSON®** 

Zeit für Gefühle

World of  TUI

# SAFS FITNESS & PARTY CAMP

## Das Camp der unbegrenzten Möglichkeiten

Der ROBINSON CLUB DAIDALOS heißt dich Herzlich willkommen.  
Schön, dass du unser Gast bist.

In Kooperation mit der „SAFS – Swiss Academy of Fitness & Sports“ aus Zürich hält das ROBINSON TOP Event zum neunten Mal einige Überraschungen für dich bereit. In dieser Event-Woche hast du exklusiv die Möglichkeit, alle neuesten Fitness Trends direkt von den Fitness Autoren, Entwicklern und Trendsettern kennenzulernen. Die besten internationalen Experten werden dich eine Woche lang körperlich fit halten, inspirieren und begeistern. Schweißtreibende Dance & Step Masterclasses mit den neuesten Moves für alle Choreographie-Fans.

Das erfolgreiche FunTone®-Konzept für die schnellsten Trainingsresultate und eine Traumfigur, kraftsteigernde Langhantel-Workouts, HIIT Training, Fight Warrior Workout, inspirierende Cycling- sowie spannende Rückentraining-Stunden mit vielen entlastenden Übungen für den Alltag. Ausserdem: energiegeladene und vielseitige Inside-Yoga-Kurse, die eine Basis und viele neue Erfahrungen für deine Fitness liefern.

Neu ist unser SAFS Sportpark direkt am Strand mit vielen Fitness-Möglichkeiten am gleichen Ort. Ob auf dem Boden, auf dem Fahrrad, im Sand, im Gras, im Wasser, mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Widerstand: Entdecke in dieser Eventwoche, wie vielseitig Fitness sein kann und nehme die neu gewonnen Erfahrungen mit nach Hause.

Am Dienstag möchten wir das Abendessen im Beachrestaurant gemeinsam mit allen Experten genießen: Ein „SAFS Sundowner BBQ Live“ der besonderen Art. Bitte reserviere rechtzeitig deinen Platz an der Info, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Dieser Abend ist entgeltlich.

Auch dieses Jahr haben wir für dich einen Party-Marathon zusammengestellt und unsere legendären Motto-Partys neu kreiert. Mit vielen Camp Specials, Live Shows und Überraschungen werden wir jeden einzelnen Moment zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Es ist „Zeit für Gefühle. Zeit für dich“.

Dein ROBINSON und SAFS Event Team.



Jürgen Schmitz  
ROBINSON  
Director Sports, Events & Cooperations



Jana Spring  
SAFS  
Leitung Gruppenfitness  
ROBINSON Events Projektleitung

# INHALT

| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

## DAS EXPERTENTEAM

ALBERTO SPIELMANN	04
JANA SPRING	06
JOSE MARTINEZ	08
JULIAN CRESPO	10
JÜRIG NEUKOM	12
KATHI FLEIG	14
MARCEL BAUMANN	16
RAPHAEL NEMETHI	18
SEBASTIAN PIATEK	20
YOUNG-HO KIM	22
WellFit®-AKTIV TEAM	24
SPECIALS	26
SAFS	27

## WOCHENPROGRAMM

VORMITTAG   NACHMITTAG   ABEND	28
--------------------------------	----

## TOP EVENT-KALENDER

WINTERSAISON 2016 / 2017	32
--------------------------	----





## ALBERTO SPIELMANN

Alberto Spielmann ist ein begnadeter Tänzer und Top-Motivator. Ausgebildet in Tanz, Choreographie und Group Fitness hat er es in Kürze geschafft, sein Publikum als Les Mills National Trainer, Presenter und Dozent für Tanz und Bewegung zu begeistern.

Sein Enthusiasmus reißt alle mit und am Schluss tanzen und bewegen sich auch die, die es nie für möglich gehalten haben.

Seit 2008 ist Alberto Mitglied im SAFS Ausbildungsteam.

### **Raise the Bar**

Ein athletisches Ganzkörper-Hanteltraining, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen trainiert und definiert. Du entscheidest über das Gewicht auf der Stange oder die Intensität beim Training. Dieses Training liefert Resultate in kurzer Zeit – perfekt für deine Strandfigur.

### **Fight Warrior Workout**

Erwecke den Kämpfer in dir! Fühle dich wie ein Actionheld in deinem Lieblingsfilm und entdecke verschiedene Kampfsportarten wie Kickboxen, Thaiboxen, Boxen, Karate, Kung Fu oder Capoeira. Kämpfe dich fit im Rhythmus zu Powermusik! Jeder kann mit dabei sein, ob mit oder ohne Kampfsportenerfahrung. Lasse dich in die Welt des Kampfsports entführen.

### **Core Express, Body & Mind**

Das 30-Minuten-Expressprogramm für dein Sixpack oder deinen flachen starken Bauch. Ebenfalls sind Übungen für eine knackige Rückseite enthalten. Rumpfttraining vom Feinsten. Eine Kombination aus isolierten und funktionellen Übungen – lass dich überraschen, wie schnell du dich fitter, schlanker und stärker fühlst. Im Anschluss widmen wir uns einer 30-minütigen Tiefenentspannung.



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **HIIT Workout**

Das High Intensity Intervall Training wird dich an deine Grenzen und darüber hinaus bringen. Du bist Teil eines Teams und erhältst direktes Coaching von deinem Trainer – ganz ähnlich wie beim Personal Training. Dein Coach agiert mitten in der Gruppe, motiviert dich und das Team. Du wirst kaum glauben, wie hart du trainieren kannst und wie gut du dich nach so einer Lektion fühlst!

### **3D Cardio-Workout**

Das sportinspierte Cardio-Workout bringt dir Kraft und Ausdauer. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Das energiegeladene Intervall-Training mit elf Tracks bringt dir zwei Cardio-Spitzen. Egal, ob du Profi oder Beginner bist, du wirst dazu motiviert werden, deine Fitnessziele zu erreichen und dabei unglaublich viel Spaß zu haben.

### **Zumba, Jam und Bam Party**

Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination aus Aerobic- und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen. Das Partyfeeling spürst du von der ersten Minute an. Du wirst zwar ein strenges Workout haben, dabei aber nicht mehr aufhören wollen, weil du gar nicht merkst, dass du trainierst. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

### **Aqua-Workout**

Aqua-Workout ist ein dynamisches Ganzkörpertraining im Wasser. Das Herz-Kreislauf-System wird stimuliert, die Muskeln trainiert sowie die Balance, Atmung und Beweglichkeit gefördert. Ein spaßiges Training für jedermann. Dieses Workout dauert 30 Minuten und garantiert viel Spaß.

### **Aqua-Splash**

Aqua-Splash ist eine außergewöhnliche und faszinierende Kombination von Spaß, Fitness und Tanz im stehetiefen Wasser zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig. Diese Lektion wird deine Ausdauer verbessern, deine Muskulatur trainieren, Kalorien verbrennen und dir vor allem viel Spaß machen.



## JANA SPRING

Jana Spring ist Expertin und internationale Präsentin im Bereich Functional Training, Cardio, Step und Body & Mind. Die kreative Managerin leitet den Gruppenfitness Bereich in der SAFS – Swiss Academy of Fitness & Sports – in Zürich. Als SAFS Dozentin begleitet sie täglich angehende Trainer auf ihrem Fitnessweg. Im Jahr 2012 hat Jana in Zusammenarbeit mit der SAFS und "Functionmed - Zentrum für funktionelle Medizin" in Zürich das erfolgreiche Fitness Konzept "FunTone® – Functional Toning" entwickelt.

Als REEBOK Master Trainerin ist sie mit ihren eigenen Fitnesskonzepten das ganze Jahr über bei Conventions, Kongressen und als Projektleiterin bei ROBINSON Events unterwegs. Jana setzt neue Trends, bewegt die Fitnessbranche und begeistert mit ihrer Überzeugung viele Menschen für Gesundheit und Fitness.

### **FunTone® Flow**

FunTone® Flow garantiert ein funktionelles und athletisches Barfuß-Training mit eigenem Körpergewicht – für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone® Flow setzt gezielt dort an, wo es wirken soll – im Bindegewebe. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung werden die Bindegewebsstrukturen verbessert und vorhandene Fettspeicher können somit schneller erreicht und abgebaut werden. Durch das unverwechselbare Levelsystem ist jedes FunTone® Workout für alle Leistungsstufen geeignet. Ob Anfänger, Fitnessbegeisterter oder Athlet – trainiere in deinem Level, um deine persönlichen Ziele zu erreichen. #welovefuntone

### **FunTone® Intensity**

Bewegst du dich oder trainierst du schon? Im FunTone® Intensity bekommt dein Körper den ultimativen „Schliff“ und Definition. Hier werden funktionelle Schnellkraft-Übungen mit dem Einsatz von Widerstand kombiniert. Durch das unverwechselbare Levelsystem ist jedes FunTone® -Workout für alle Leistungsstufen geeignet. Ob Anfänger, Fitnessbegeisterter oder Athlet - trainiere in deinem Level, um deine persönlichen Ziele zu erreichen. Look in the Mirror. Thats your Competition! #myfuntone



| DANCE | STEP | [FUNCTIONAL TRAINING](#) | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **FunTone® Fatburner**

FunTone® Fatburner kombiniert athletische Übungen mit einfachen aber intensiven Cardio-Intervallen auf dem Step. Innerhalb von 45 Sekunden wird der Fettstoffwechsel auf Hochtouren gebracht und jede Muskelkette optimal trainiert. FunTone® Fatburner trainiert den Körper als Ganzes und lässt die Fettpolster schmelzen. Durch das unverwechselbare Levelsystem ist jedes FunTone® Workout für alle Leistungsstufen geeignet. Ob Anfänger, Fitnessbegeisterter oder Athlet - trainiere in deinem Level, um deine persönlichen Ziele zu erreichen. #excusedontburncalories

### **FunTone® Free**

Das brandneue Outdoor-Workout aus dem Hause FunTone® darfst du nicht verpassen! Konzipiert für alle Frischluft-Liebhaber, trainiert das sechste FunTone®-Konzept mit einer dreidimensionalen Bewegungsfreiheit deine Kraft, Ausdauer, Stabilität, Agilität, Flexibilität, Koordination und Schnellkraft. Mit der unverwechselbaren FunTone®-Struktur bekommt das Outdoor-Workout eine ganz neue Dimension und garantiert die schnellsten Trainingsresultate. FunTone® FREE ist für alle Leistungsstufen geeignet. #thegymiseverywhere



## JOSE MARTINEZ

Diplom. Tänzer, internationaler REEBOK Mastertrainer, internationaler PortDeBras® Presenter. Erfinder und Ausbilder des Konzeptes "DANCE REGGAE® & LATIN FIESTA®", Tänzer und Choreograph, u.a. beim Ballet in Kuba und der Dominikanischen Republik.

Bereits im Alter von 10 Jahren studierte er „nationalen Tanz“ an der Akademie der kubanischen Choreographin Norma Garcia, die in Kuba unter anderem für die bekannte Show „Tropicana“ und das kubanische Staatsballett tätig war. Es folgten verschiedene Engagements in Tanzgruppen und Shows. 1999 kam er nach Deutschland und ist seither eines der bekanntesten Gesichter im Bereich Fitness und Tanz.

Seit Januar 2007 ist Jose Ausbilder und Presenter für die IFAA Akademie. Er hat bereits auf vier Kontinenten und in über 23 Ländern unterrichtet. Jose freut sich jedes Mal, allen Teilnehmern seiner Kurse ein Stück seiner Leidenschaft zu vermitteln und sie für die Tanzkunst und Fitness zu begeistern.

### **Dance Reggae meets Street Latin**

Dance Reggae - ein faszinierender und speziell entwickelter Style! Entstanden aus der raffinierten Kombination von Elementen des Reggae und des Hip-Hop, getanzt auf eine Mischung sonnenwarmer Jamaikaklänge und schneller Hip-Hop Beats. In dieser Stunde kombiniert José Dance Reggae-Elemente mit Street Latin Moves. Lass dich überraschen!

### **Step „Latinos in That House“**

Ein Feuerwerk aus heißen Latino-Rhythmen, Spaß und Inspiration, mit Jose und Julian. Mit weichen Bewegungen und sanften Klängen werden die Teilnehmer dieser Stunde nach Südamerika entführt. Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt hier von alleine!

### **Amnesia House Dance**

Eine fetzige Masterclass, die zur Club-Night wird. Hier bewegst du dich mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing auf House-Beats der Club-Szene. Fühl dich wie ein Star und „Dance till you drop“!



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **Crazy Step**

Dem Titel wird mit heißer Musik, fantastischen Choreographie-Ideen und verrückten Bewegungen alle Ehre gemacht. Dieses Spektakel kann man sich einfach nicht entgehen lassen. Crazy Step ist wieder ein Beweis dafür, dass mit dem Step alles möglich ist. Have fun!

### **Step in that House**

Das Motto lautet „All about Step“. Spaß und Inspiration. José & Julian zeigen dir einfache Kombinationen, fantastische Choreographie-Ideen und verrückte Bewegungen bei cooler House Music!

### **FunTone® Fatburner**

FunTone® Fatburner kombiniert athletische Übungen mit einfachen aber intensiven Cardio-Intervallen auf dem Step. Innerhalb von 45 Sekunden wird der Fettstoffwechsel auf Hochtouren gebracht und jede Muskelkette optimal trainiert. FunTone® Fatburner trainiert den Körper als Ganzes und lässt die Fettpolster schmelzen. Durch das unverwechselbare Levelsystem ist jedes FunTone® Workout für alle Leistungsstufen geeignet. Ob Anfänger, Fitnessbegeisterter oder Athlet - trainiere in deinem Level, um deine persönlichen Ziele zu erreichen.  
#excusesdontburncalories

### **Deep Blue Dance**

Ein Dance-Teamteach der Extraklasse mit Julian, José und Sebastian. Die Tanz-Stile House, Jazz, und Funk werden in dieser Masterclass gefühlvoll kombiniert. Viele kreative Ideen und tänzerische Elemente werden dich verzaubern. Das Finale ist grandios. Das Gefühl überwältigend. Dresscode: weiß.

### **Dominican Poland Dance**

Ein Dance-Teamteach der Extraklasse mit Sebastian & José. Wenn da nicht die Post abgeht. Be part of it!

### **"Latinissimo Dance"**

Lateinamerikanische Klänge entlocken deinen Hüften Bewegungen, von denen du selbst überrascht sein wirst. Der Zauber des Latino und den zwei Latinos – Julian und José!

### **Latin Fiesta**

Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt hier von alleine und verleiht ein grenzenloses Sex-Appeal. Lasse dich verführen und genieße eine ganz andere Aerobic Class, die Lust am Leben macht, das Lächeln ins Gesicht aller Teilnehmer zaubert und durch tänzerische Bewegungen ein neues Körpergefühl vermittelt.



## JULIAN CRESPO

Tanz, Sport und Musik waren schon immer Julians Leidenschaft. Seit 25 Jahren lebt der sympathische Spanier in Deutschland.

Der überaus beliebte Instruktor, ehemalige Wettkämpfer, international erfolgreiche Top-Presenter und Ausbilder wurde u.a. zum Shooting-Star 2003 und Presenter des Jahres 2006 gewählt.

Das Geheimnis seines Erfolges ist nicht nur sein Latino-Charme, sondern insbesondere seine leidenschaftliche Ausstrahlung und seine einwandfreie Unterrichtsmethode. Lass dich von Julian begeistern und genieße sein spanisches Temperament!

### **Dance your Feeling**

Ausdrucksvolle Moves und ein perfekter Aufbau begleiten dich zu einer fantasievollen Choreographie, die sehr viel Spaß machen wird.

### **Step „Latinos in That House“**

Ein Feuerwerk aus heißen Latino-Rhythmen, Spaß und Inspiration mit Jose und Julian. Mit weichen Bewegungen und sanften Klängen werden die Teilnehmer dieser Stunde nach Südamerika entführt. Der lateinamerikanische Hüftschwung kommt hier von alleine!

### **Julian's Dance Surprise**

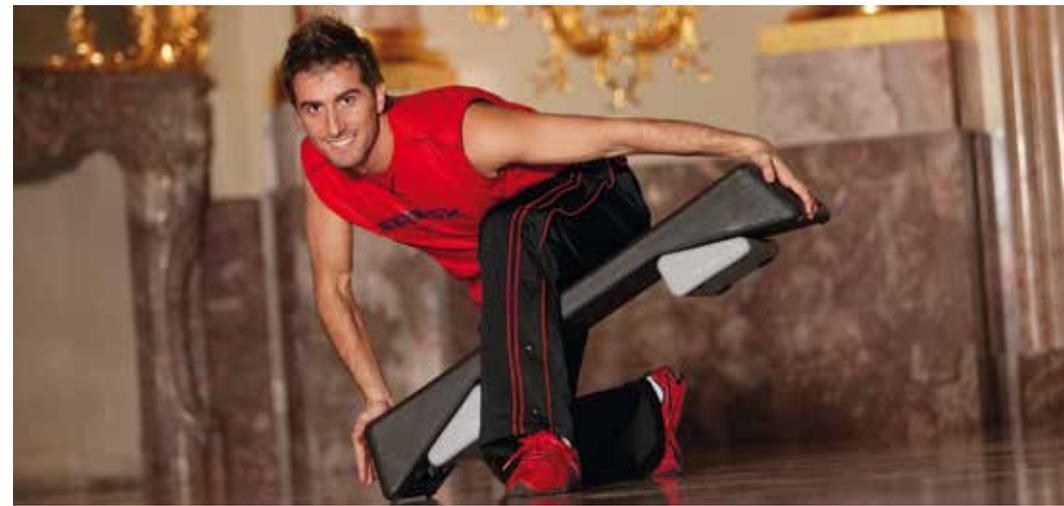
Lass dich überraschen! Ausdrucksvolle Moves und ein perfekter Aufbau begleiten dich zu einer phantasievollen Dance Choreographie.

### **„Latinissimo“ Dance**

Lateinamerikanische Klänge entlocken deinen Hüften Bewegungen, von denen du selbst überrascht sein wirst. Der Zauber des Latino und den zwei Latinos - Julian und Jose!

### **JJ Step Cocktail**

Jürg und Julian lassen mit ihrem Step Cocktail den Boden vibrieren. Diese Masterclass darfst du nicht verpassen.



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **Spanish Latin House**

Latin und House – das sind zwei Rhythmen, die sehr gut miteinander harmonieren. Genauso wie die coolen und heißen Moves, die du in dieser Masterclass erleben wirst.

### **Amnesia House Step**

Eine fetzige Step Masterclass, die zur Club-Night wird. Hier bewegst du dich mit faszinierenden Moves auf House-Beats der Club-Szene.

### **Sports Athletic Workout**

Kraftausdauer, Schnellkraft, Sprints, Jumps und jede Menge Power. Ein athletisches Workout inspiriert vom Leistungssport.

### **Dos un Step**

Die Step-Überraschung für zwei! Eine geballte Ladung voller Motivation, die das eigene Feuer in dir entfacht. Ein fließender Aufbau, viel Abwechslung und eine Menge spanisches Temperament.

### **Deep Blue Dance**

Ein Dance-Teamteach der Extraklasse mit Julian, Josè und Sebastian. Die Tanz-Stile House, Jazz, und Funk werden in dieser Masterclass gefühlvoll kombiniert. Viele kreative Ideen und tänzerische Elemente werden dich verzaubern. Das Finale ist grandios. Das Gefühl überwältigend. Dresscode: weiß.



## JÜRG NEUKOM

Jürg ist leidenschaftlicher Dozent im Ausbildungsteam der SAFS und der DHfPG. Er ist Presenter des Jahres, Erwachsenenbildner und hat einen Bachelor in Fitnessökonomie. Er zeichnet sich durch seine über 20-jährige Erfahrung und seine herzliche und freundliche Art aus.

„Mein Beruf ist meine Berufung. Menschen begeistern, Menschen bewegen, Menschen in Ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen - das ist meine größte Leidenschaft und ich bin davon begeistert.“

### Dance4all

Aus einfachen Aerobicsschritten entsteht in perfektem Breakdown - mal symmetrisch, mal asymmetrisch – eine fließende, powervolle und inspirierende Dance Klasse. Wir tanzen mit viel Spaß der Sonne von Kreta entgegen und machen uns ready für die Beachparty am Abend!

### Rückentraining – beweglich & stark

Ein starker Rücken hilft in vielen Lebenslagen. Wer etwa im Büro arbeitet und viel sitzt, wird merken, dass eine gute Tiefenstabilität die Belastungen beim Sitzen verringert. Wer die Wirbelsäule mit einer starken Muskulatur stützt, leidet selten an Rückenschmerzen. Bei dieser Lektion handelt es sich um ein Rückentraining mit alltagsfunktionellen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen. Die Klasse wird mit einer Entspannungsübung abgerundet.

### Rückentraining – energievoll & entspannt

Rückentraining und Entspannung stehen in dieser Lektion im Vordergrund. Speziell wird ein Schwerpunkt auf die tiefen stabilisierenden Muskeln gelegt. Dysbalancen werden ausgeglichen, die Haltung verbessert und funktionelle Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates können gelindert, oder besser noch, verhindert werden. Im Entspannungsteil erfahren wir, dass körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden eng miteinander verbunden sind.

### Rückentraining – mobil & stabil

Bei dieser Lektion handelt es sich um ein Rückentraining mit alltagsfunktionellen Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Dabei wird auch rücken schonendes Verhalten bei der Arbeit und während der Freizeit gelehrt. Neben dem Spaß an der Bewegung erlebt ihr in dieser Lektion durch die aktive Teilnahme eine Kräftigung der Rumpf und Rückenmuskulatur.

### Dance Fever

Ein Dance Feuerwerk: fließend, powervoll und inspirierend. Jürg zeigt dir coole Schritte, heiße Moves und gibt dir Inspiration für die eigenen Stunden – dies alles verpackt mit viel Charme und Emotionen. Lass das Dance-Feuer in dir entflammen!



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### FunTone® Flow

FunTone® Flow garantiert ein funktionelles und athletisches Barfuß-Training mit eigenem Körpergewicht – für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. FunTone® Flow setzt gezielt dort an, wo es wirken soll – im Bindegewebe. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung werden die Bindegewebsstrukturen verbessert und vorhandene Fettspeicher können somit schneller erreicht und abgebaut werden. Durch das unverwechselbare Levelsystem ist jedes FunTone® Workout für alle Leistungsstufen geeignet. Ob Anfänger, Fitnessbegeisterter oder Athlet - trainiere in deinem Level, um deine persönlichen Ziele zu erreichen. #welovefuntone

### FunTone® Free

Das brandneue Outdoor-Workout aus dem Hause FunTone® darfst du nicht verpassen! Konzipiert für alle Frischluft-Liebhaber, trainiert das sechste FunTone®-Konzept mit einer dreidimensionalen Bewegungsfreiheit deine Kraft, Ausdauer, Stabilität, Agilität, Flexibilität, Koordination und Schnellkraft. Mit der unverwechselbaren FunTone®-Struktur bekommt das Outdoor-Workout eine ganz neue Dimension und garantiert die schnellsten Trainingsresultate. FunTone® FREE ist für alle Leistungsstufen geeignet. #thegymiseverywhere

### JN Dance unplugged

Wir machen uns ready für die “Daidalos unplugged”- Party am Abend. Eine fließende Dance Choreo, viel Musikinterpretation, ein hoher Spaßfaktor, ein Mix aus verschiedenen Tanzstilen - vereint mit Jürg's Power und Motivation - bringen die Strandebene zum Kochen!

### Beachbody Workout

Harmonie, Spaß, Lebensfreude und Motivation sind Eigenschaften, die Jürg & Marcel in diesem Sommer im Strand-Workout zelebrieren. Passend zum Strand-Feeling erlebst du ein intensives Workout, das dir ein großes Lächeln in dein Gesicht zaubert.

### JN - Step 24/8

In dieser Step-Lektion zeigt Jürg eine Möglichkeit auf, wie eine ganze Choreografie, bestehend aus drei Blöcken, Cross Phrasing (24/8) geschnitten werden kann. Durch das Eliminieren von Pausenschritten wird zum Schluss ein WOW-Effekt erzielt. Das Partyfeeling ist dir garantiert!

### JJ Step Cocktail

Jürg und Julian lassen mit ihrem Step Cocktail den Boden vibrieren. Diese Masterclass darfst du nicht verpassen.



## KATHI FLEIG

Auch nach über 30 Jahren Tätigkeit in der Fitnessbranche unterrichtet Kathi noch immer mit viel Leidenschaft täglich diverse Les Mills-Lektionen. Als Inhaberin und Geschäftsführerin von drei Fitness Studios in Zürich ist Fitness ihr Leben und ihre Passion.

Ihr sportlicher Werdegang führte sie von Karate / Kickboxen über Bodybuilding zu STRENFLEX Fitnesswettkämpfen. Heute unterstützt sie hauptsächlich Fitness- und Bodybuilding Sportler und ist Vize-Präsidentin vom SBFV (Schweizerischer Bodybuilding und Fitnessverband).

2009 hat sie erfolgreich ihr Bachelor Studium in Fitnessökonomie abgeschlossen, mit dem Ziel, später eventuell ein Master Studium zu machen, sofern es die Zeit irgendwann zulässt. Vorerst wirbelt die Powerfrau lieber an der Front rum.

### **Raise the Bar**

Ein athletisches Ganzkörper-Hanteltraining, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen trainiert und definiert. Du entscheidest über das Gewicht auf der Stange oder die Intensität beim Training. Dieses Training liefert Resultate in kurzer Zeit – perfekt für deine Strandfigur.

### **Body Balance**

Ein wohltuendes Erlebnis für Körper und Geist, welches Yoga, Pilates und Tai Chi in Harmonie miteinander vereint. Spüre deine innere Kraft, finde Ruhe in dir selbst. Kraft, Beweglichkeit, Balance, Atmung – diese Lektion gibt dir gleichzeitig Energie und inneren Frieden



| DANCE | STEP | [FUNCTIONAL TRAINING](#) | [Body&Mind](#) | [CYCLING](#) | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **Fight Warrior Workout**

Erweckt den Kämpfer in dir! Fühle dich wie ein Actionheld in deinem Lieblingsfilm und entdecke verschiedene Kampfsportarten wie Kickboxen, Thaiboxen, Boxen, Karate, Kung Fu oder Capoeira. Kämpfe dich fit im Rhythmus zu Powermusik! Jeder kann mit dabei sein, ob mit oder ohne Kampfsporterfahrung, lass dich in die Welt des Kampfsportes entführen.

### **Cardio Tone**

Sportliches Cardiotraining und funktionelle Kraft – das Ganzkörper-Workout, in dem du entscheidest, wie hart du trainieren möchtest. Diese Lektion eignet sich perfekt für Neueinsteiger und auch Fitness-Freaks. Der coole Sound wird dich mitreißen und dein Training zu einem Erlebnis machen.

### **Core Express**

Das 30-Minuten-Expressprogramm für dein Sixpack oder den flachen, starken Bauch. Ebenfalls enthalten sind Übungen für eine knackige Rückseite. Rumpfraining vom Feinsten. Eine Kombination aus isolierten und funktionellen Übungen – lass dich überraschen wie schnell du dich fitter, schlanker und stärker fühlst.

### **HIIT Workout**

Das High Intensity Intervall Training wird dich an deine Grenzen bringen und darüber hinaus. Du bist Teil eines Teams und erhältst direktes Coaching von deinem Trainer – ganz ähnlich wie beim Personal Training. Dein Coach agiert mitten in der Gruppe, motiviert dich und das Team. Du wirst kaum glauben, wie hart du trainieren kannst! Das Ganze funktioniert ohne Equipment und nur mit dem eigenen Körpergewicht!

### **RPM Cycling**

45 Minuten High Intensity Intervall Workout auf dem Fahrrad. Schnelle Wechsel zwischen Kraft und Speed lassen dein Herz schneller schlagen und deine Muskeln brennen. Das Resultat kann sich sehen lassen – du verbrennst richtig viele Kalorien und holst dir die knackigen Beine, die du schon immer wolltest!



## MARCEL BAUMANN

Marcel Baumann ist Dozent bei der SAFS und seit 1984 in der Fitnessbranche tätig. Er holte sich 1992 den NAC Aerobic Schweizermeistertitel. Zuvor unterrichtete er 14 Jahre lang Karate und wurde Europameister.

Als DJ begeistert Marcel die Kongressteilnehmer mit seinem Flair für guten Sound. Legendar sind seine Auftritte als DJ Mister MB bei den SAFS Fitness und Party Camps.

Auf Motivation und gute Technik legt Marcel großen Wert. Seine Philosophie als Ausbilder beruht auf dem Motto: „Ein guter Gruppenfitness-Kursleiter muss fähig sein, auf allen Stufen ein Erfolgserlebnis zu vermitteln und dabei sich selbst nicht für die wichtigste Person halten.“ Er ist damit zu einem der beliebtesten Presenter und Ausbilder bei internationalen Kongressen geworden.

Marcel ist nicht nur als Ausbilder und Presenter, sondern auch als Personal Trainer erfolgreich tätig. Seine Beraterfunktionen im Bereich Fitness, Gesundheit und Group Fitness schätzen seine Auftraggeber sehr. Dies wurde auch anlässlich des 9. Bodylife Kongresses in Karlsruhe mit dem Flavio Bertozzi Preis und der Wahl zum Presenter des Jahres 1999, 2000 und 2001 bestätigt.

Sein langjähriges Wissen gibt er beim täglichen Personal Training an seine Kunden weiter. Auch hat er sich in den letzten Jahren darauf spezialisiert, seinen Kunden, Teilnehmern und Studenten regelmäßig die neuesten Trends im Bereich Toning zu vermitteln.



| DANCE | STEP | [FUNCTIONAL TRAINING](#) | Body&Mind | [CYCLING](#) | AQUA | VORTRAG | [MUSIC](#) |

### **Cycling Café del Mar**

Begib dich zusammen mit Marcel auf eine Reise, begleitet von der Sonne und freue dich auf ein perfektes Grundlagentraining.

### **Cycling with the DJ**

Motivation, Power und toller Sound spiegeln die Cycling-Lektionen von Marcel („DJ Mister MB“) wider. Lass dich von ihm und seiner Musikauswahl mitreißen!

### **Chillout Cycling**

Gezieltes Fettstoffwechseltraining mit „Chillout-Sound“ von DJ Mister MB. Um den Fettstoffwechsel zu aktivieren, wird mit einer leichten bis mittleren Intensität von 65-75% der maximalen Trainingsherzfrequenz gefahren.

### **Best of Toning 2016**

Marcel hat über 30 Jahre Erfahrung im Toning-Kräftigungsbereich. In diesem Workout zeigt er seine besten Kräftigungsübungen in einer Stunde.

### **Rock the Beach Cycling**

Berge und Ebenen, peaks und breaks – und alles mit Unterstützung von Rockmusik. Bringt Marcel dich an deine Grenzen oder ist alles easy? Lass dich überraschen!

### **Funktionelles Schlingentraining**

Beim Schlingentraining werden mehrere Muskeln, gar ganze Muskelketten, beansprucht. Somit wird der Körper als Ganzes funktionell gekräftigt, erhält Stabilität und Flexibilität. Über die Seilkonstruktion bringst du deinen Körper in eine instabile Lage, sodass viele Muskeln gleichzeitig trainiert und geschult werden.

### **Beachbody Workout**

Harmonie, Spaß, Lebensfreude und Motivation sind Eigenschaften, die Jürg & Marcel in diesem Sommer im Strand-Workout zelebrieren. Passend zum Strand-Feeling erlebst du ein intensives Workout, das dir ein großes Lächeln in dein Gesicht zaubert.

### **Cycling Marathon**

Gemeinsam sind wir stark und überwinden jeden Berg. Ein intensives Fahrtspiel mit dem unglaublichen Sound von Raphael und Marcel.

### **Swiss Stretch**

Wer hat's erfunden? Dehnen, loslassen, entspannen. Eine Wohltat nach einem erfolgreichen Tag.



## RAPHAEL NEMETHI

Sport ist Raphael's Leidenschaft. In seiner Jugend war vor allem das Rennrad seine Passion: Er fuhr als Junioren-Leistungssportler in Bayern. Doch einige Stürze und die damit verbundenen Verletzungen brachten ihn dazu, über Alternativen zum Straßenwettkampf nachzudenken. So kam er schon mit 17 Jahren zum Indoor Cycling.

Schnell und zielstrebig absolvierte er alle erforderlichen Ausbildungen zum Indoor Cycling A-Lizenz-Instructor. Offiziell vorgestellt als Team ICG Master Trainer und Presenter wurde er im Frühjahr 2009. Die Indoor Cycling Group (ICG®) ist der weltweit größte Spezialanbieter, Hersteller und Vermarkter von Tomahawk Indoor Cycling Bikes. Das Team ICG® arbeitet mit Leidenschaft mit mehr als 250 Mitarbeiter in Europa, den USA und Asien.

Seit Juni 2014 ist Raphael für die Leitung des internationalen Master Trainer Teams bei XBody, einem der führenden Hersteller für Elektromuskelstimulations (EMS) Geräte, verantwortlich. Als International Education Director bildet er weltweit Trainer aus, konzipiert Ausbildungsmodule und gibt seine Erfahrung im Bereich des EMS Personal Trainings an seine Teilnehmer weiter.

Neben seiner privaten Begeisterung für Sport begann er 2008 eine akademische Weiterbildung in der Fachrichtung Sportwissenschaften. Im Sommer 2011 schloss er sein Bachelorstudium zum Bachelor of Science in Sports & Performance an der Deutschen Sporthochschule in Köln ab. Seine Bachelorarbeit befasste sich mit den Auswirkungen von EMS Training auf Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich.

Im Juli 2015 hat Raphael sein Studium zum Master of Science in Sports Exercise Science & Coaching abgeschlossen. Seine Masterarbeit befasst sich mit den Auswirkungen von EMS Training auf verschiedene Blutparameter.



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | [CYCLING](#) | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **Deep House**

Sports Intervall Extensiv 60-85 % der maximalen Herzfrequenz.

### **Progressive House Tunes**

Sports Intervall Extensiv 60-85 % der maximalen Herzfrequenz.

### **EDM Powerride 2016**

Sports Intervall Extensiv 60-90 % der maximalen Herzfrequenz.

### **Pure Energy**

Sports Intervall Extensiv 60-90 % der maximalen Herzfrequenz.

### **Feel the Rhythm**

Sports Intervall Extensiv 60-85 % der maximalen Herzfrequenz.

### **Sound of the Drums**

Sports Intervall Extensiv 60-85 % der maximalen Herzfrequenz.

### **Cycling Marathon**

Gemeinsam sind wir stark und überwinden jeden Berg. Ein intensives Fahrtspiel mit dem unglaublichen Sound von zwei DJ's – Raphael und Marcel.



## SEBASTIAN PIATEK

Der internationale Presenter und Mitgründer von fitnessschool.tv begeistert die Menschen mit seiner temperamentvollen, mitreißenden und humorvollen Art. Er ist Absolvent der Physiotherapie an der Krakauer Sport-Akademie in Polen. Heute lebt und unterrichtet er in Berlin. "Ungewöhnlich" — so kann man seine Persönlichkeit und sein Talent beschreiben. Im Jahr 2003 erhielt er den Titel "The Best IFAA Master Instructor". Seitdem ist er auf den größten Bühnen in über 25 Ländern zu erleben. Er berät und bildet die Trainer weltweit auf ihrem Weg zum Erfolg aus.

### **Everybody Step Now**

Ein Kurs, der die perfekte Einstimmung auf Sebastian's Klassen in dieser Woche ist. Erlebe klaren Aufbau, mitreisende Musik und genieße den Spaß, den wir dabei haben werden.

### **AeroDance**

Schöne, fließende Bewegungen und motivierende Musik ergeben eine Stunde mit Urlaubsgefühl. Eine Mischung aus asymmetrischen und symmetrischen Kombinationen, die am Ende ein unvergessliches Finale ergeben werden.

### **Step no Limit**

Eine Step-Stunde für erfahrene Profis. Moderne Schrittkombinationen und überraschende Richtungswechsel in Verbindung mit House-Musik bringen dich zum Jubeln. Ein Muss für jeden Step-Fan!

### **Step in the Row**

Wir stellen die Steps in Reihen und lassen uns von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren und mitreißen. Schau, was alles möglich ist und genieße die Reise!

### **Dominican Poland Dance**

Ein Dance-Teamteach der Extraklasse mit Sebastian & José. Wenn da nicht die Post abgeht. Be part of it!



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **Athletic Yoga**

Eine klare Struktur der ineinanderfließenden Bewegungen in Verbindung mit kurzen Dehnungssequenzen ermöglicht eine intensive und wirkungsvolle Trainingseinheit. Perfekt für alle, die in einer Yoga-Stunde den Fokus auf ihren Körper bringen wollen. Sei dabei und genieße das Gefühl danach.

### **Double Step**

Wie wäre es, wenn wir nicht nur auf einem, sondern auf zwei Steps tanzen würden? Jeder wird seine eigenen Steps haben, auf denen er die fließende, symmetrische Choreographie in Begleitung von Sebastian mit Leichtigkeit erlernen wird. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich. Erlebe es selbst!

### **Step it Baby**

Lerne alle Seiten des Steps kennen. Die modernen Aufbaumethoden erlauben Sebastian, seine Choreographie so aufzubauen, dass du die Vorderseite genauso wie die Rückseite des Steps genießen wirst. Lass dich überraschen!

### **Funktionelles Training**

Probiere dieses moderne, funktionelle Trainingsprogramm. Es wurde entwickelt, um sich dem Fitnesslevel der Teilnehmer individuell anzupassen. Alle Übungen werden in drei oder mehr Levels präsentiert. Es wird an unterschiedlichen, gesuchten Fähigkeiten gearbeitet wie Stabilität, Balance, plyometrische Bewegungen, Schulterblattausrichtungen, Animal Flow, Hüftmobilität, Kraft und Rumpfstabilität. Für den besonderen Abschlusspunkt des Kurses endet dieser mit ganzheitlichen Bewegungen.

### **Deep Blue Dance**

Ein Dance-Teamteach der Extraklasse mit Julian, José und Sebastian. Die Tanz-Stile House, Jazz, und Funk werden in dieser Masterclass gefühlvoll kombiniert. Viele kreative Ideen und tänzerische Elemente werden dich verzaubern. Das Finale ist grandios. Das Gefühl überwältigend. Dresscode: weiß.



## YOUNG-HO KIM

Young Ho Kim begeistert deutschlandweit und international seine Teilnehmer mit Yoga. Die umfangreiche Yoga-Ausbildung sowie die jahrelange Erfahrung in fernöstlichen Entspannungsmethoden zeichnen den Ausbilder als absoluten Spezialisten auf diesen Gebieten aus. In seinen Stunden vermittelt Young Ho Kim auf seine besondere Art von Leichtigkeit und Mitgefühl die Kommunikation zwischen Körper und Geist – neben körperlichen Herausforderungen und Anstrengungen, Loslassen und Entspannung kommen die meditative Ebene und Yogaphilosophie auf seine Weise zum Tragen. Er holt seine Teilnehmer ab, wo sie sich befinden und nimmt sie von dort aus mit auf eine Reise zu sich selbst.

Young Ho ist in Südkorea aufgewachsen, die Kampfkunst Taekwondo sowie der Zen-Buddhismus und andere asiatische Trainingslehren und Philosophien begleiteten ihn von Kindheit an. Er ist Ausbilder für Yoga-Lehrer, Personal Trainer, Zen-Gymnastik und Mental Balance. Innere Ausgeglichenheit durch intensive Körperarbeit – das ist seine Überzeugung, die er auch durch seine Arbeit als Trainer und als Referent weltweit propagiert.

### **Inside-Flow**

Eine Stunde im Fluss, ohne Anfang und Ende. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.

### **Yoga "Back bending"**

Unser Alltag ist bestimmt vom Beugen nach vorne: eine einseitige Bewegung unserer Wirbelsäule. Wir den Fokus auf das Rückbeugen. Erfahre durch eine gesunde Ausrichtung die Flexibilität der Wirbelsäule und erlebe ein freies und neues Körpergefühl. Sich öffnen und weiten, Länge und Raum schaffen: wichtige Komponenten, die uns im Alltag und Leben bereichern. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

### **Acro Yoga**

Freu dich auf eine Yogaeinheit mit unbegrenzten Möglichkeiten. Erfahre Momente der Schwerelosigkeit, des Fliegens, der großen Freude, des Loslassens, des Dehnen und Strecken. Acro Yoga fördert die Konzentration und die Achtsamkeit. Fördere und stärke dein Vertrauen und die Qualitäten des Loslassens und der Entspannung. Die Einheit ist geeignet für Yogis mit Erfahrungen, Level 1.



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | [Body&Mind](#) | CYCLING | AQUA | VORTRAG | MUSIC |

### **Yoga – ALL YOU NEED IS INSIDE**

Freue dich auf eine groovige Vinyasa Stunde zu passenden Beats mit gesunden Ausrichtungstechniken. Young Ho Kim begleitet dich mit Freude auf deiner Reise zu deinem inneren Lehrer „Maha Guru“. Entdecke in der Tiefe deinen größten und wertvollsten Schatz und erlaube dir alte Gewohnheiten und Muster aufzulösen, weck deinen inneren Lehrer und lass dein Ego mit Humor schmelzen, so kannst du dein maximales Potenzial entfalten.

### **Yoga – Fokus Rücken**

In dieser Yogaeinheit schauen wir ZU unserer Körperrückseite. Symbolisch betrachtet steht die Körperrückseite für die Vergangenheit. Unser Alltag ist oft geprägt von zu langem Sitzen. Verspannungen und Verkürzungen in der Muskulatur sind die Konsequenzen. Auch Sportler sind von einseitigen muskulären Belastungen betroffen. Den menschlichen Körper als Netzwerk verstehen und fühlen, den Rücken von muskulären Verspannungen befreien und dabei mit allen muskulären Verbindungen kommunizieren. Die Vernetzung der Beintrückseiten, des Hüftbeugers, der gesamten ischiocruralen Muskulatur und der Bauchmuskulatur stehen im Fokus der Yogaeinheit. Geeignet für alle die, die gerne ganzheitlich kommunizieren und bereit sind, in beide Richtungen zu schauen: nach vorne und hinter sich.

### **Yoga – Herz über Kopf & neue Perspektiven**

Die Welt einfach mal auf den Kopf stellen, alle Ansichten überdenken und neue Aussichten erfahren. In dieser Yogaeinheit zentrieren wir uns, wir stärken unsere Mitte, Bauch- und Rumpfmuskulatur, wir stärken unser Vertrauen auf dem Weg zu neuen Umkehrhaltungen und tragen unser Herz über den Kopf. Freu dich auf eine inspirierende Stunde mit verschiedenen Armbalance-Asanas, lass dein Herz höher schlagen und erfahre einen freudigen Perspektivenwechsel. Dieser Workshop ist für alle geeignet: Lehrer, die Inspirationen suchen, Yoga-Beginner und für alle, die gerne ihr Herz sprechen lassen.

### **Yoga – Fokus Schulter und Nacken**

Wir möchten allen Anforderungen gerecht werden. Dabei legen wir auf unseren Schultern alles ab und werden durch diese Last der gerechten Anforderungen immer kleiner. Der sich selbst schützende Kreislauf beginnt: Wir verengen unseren Brustkorb, schützen unser Herz, unsere Schultern werden immer schwerer und enger. In dieser Yogaeinheit werden wir alle Verspannungen zwischen Schulter, Nacken und Brustkorb durch eine therapeutisch gesunde Ausrichtung auflösen und wieder eine Einheit zwischen Körper und Geist schaffen. Für alle geeignet: Lehrer, Yoga-Beginner oder einfach für jene, die ihre körperliche und geistige Ausrichtung (Alignment) verbessern möchten.



## WellFit®-AKTIV TEAM DAIDALOS

Das WellFit®-Team wird die gesamte Top Event-Woche für euch da sein, euch begleiten und betreuen.

Wenn ihr Fragen habt, könnt ihr euch jederzeit an die ausgebildeten Fachkräfte wenden.



| DANCE | STEP | FUNCTIONAL TRAINING | Body&Mind | CYCLING | [AQUA](#) | VORTRAG | MUSIC |

### **Aqua Fit**

Gelenkschonendes und effektives Kraft- und Ausdauertraining im Wasser zu Musik - mit und ohne Widerstandsmittel.

### **Aqua Fun**

Splish, splash Aqua Spaß mit Denny. Bei dieser Einheit stehen Spaß und Action im Vordergrund.



## SPECIALS

### Welcome to the Club

Samstag, um 10:15 Uhr, WellFit®-Ebene.  
Mit allen Experten und Live DJ Marcel Baumann.  
In dieser Masterclass zeigen euch alle TOP  
Experten ihr Können und geben einen powervollen  
Startschuss in diese besondere Top Event-Woche.

### SAFS Sundowner BBQ-Live

Dienstag, 19:00 Uhr, Beachrestaurant  
Am Dienstag möchten wir den Abend gemeinsam  
mit allen Experten und Live-Musik geniessen. Ein  
„SAFS Sundowner BBQ-Live“ der besonderen Art.  
Bitte reserviere rechtzeitig deinen Platz an der Info.  
Dieser Abend ist entgeltlich.

### Goodbye DAIDALOS - Farewell Session

Freitag, 15:45–16:45 Uhr, Sportpark  
Der letzte Camp-Tag wird ganz besonders. Wir ze-  
lebrieren den Abschluss unseres Camps mit dieser  
einzigartigen „Jump'n & Blues“ Masterclass. Ihr seid  
alle HERZLICH eingeladen.



# SAFS FITNESS & PARTY CAMP 2016

Zeit	Samstag, 10.09.2016	Sonntag, 11.09.2016	Montag, 12.09.2016	Dienstag, 13.09.2016
08:00 – 09:00 Uhr		<b>08:30 – 10:00 Welcome to Yoga Inside Flow (A)</b> Sportpark Ebene, Young–Ho	<b>Acro Yoga (F)</b> Sportpark, Young–Ho	<b>Yoga – Fokus Rücken (A)</b> Sportpark, Young–Ho
09:00 – 10:00 Uhr			<b>FunTone® Fatburner (A)</b> Sportpark, Jana <b>Amnesia House Dance (A)</b> Strand Ebene, José <b>Cycling EDM Powerride* (F)</b> Strand Ebene, Raphael	<b>Latinissimo Dance (A)</b> Sportpark, Julian & José <b>Cardio Tone (A)</b> Strand Ebene, Kathi <b>Cycling Pure Energy* (A)</b> WellFit®–Ebene, Raphael
10:15 – 11:15 Uhr		<b>"Welcome to the Club" Zurich meets Kos Masterclass (A)</b> Sportpark, alle Experten & Live DJ Marcel	<b>Step no Limit (F)</b> Sportpark, Sebastian <b>Rückentraining – mobil &amp; stabil (A)</b> Strand Ebene, Jürg	<b>FunTone® Intensity (A)</b> Sportpark, Jana <b>JN Dance unplugged (A)</b> Strand Ebene, Jürg <b>Funktionelles Schlingentraining* (A)</b> WellFit®–Ebene, Marcel
11:30 – 12:30 Uhr		<b>Everybody Step Now (F)</b> Sportpark, Sebastian <b>Dance Reggae meets Street Latin (A)</b> Strand Ebene, José <b>Cycling Feel The Rhythm* (A)</b> WellFit®–Ebene, Raphael <b>Aqua Workout (A)</b> Pool, Alberto, 30 min.	<b>Raise the Bar (A)</b> Sportpark, Kathi & Alberto <b>Dance your Feeling (A)</b> Strand Ebene, Julian <b>Cycling* Rock the Beach* (A)</b> WellFit®–Ebene, Marcel <b>Aqua Fit (A)</b> Pool, WellFit®–Aktiv Team, 30 min.	<b>Crazy Step (F)</b> Sportpark, José <b>Athletic Yoga (A)</b> Strand Ebene, Sebastian <b>RPM Cycling* (A)</b> WellFit®–Ebene, Kathi <b>Aqua Splash (A)</b> Pool, Alberto, 30 min.

Zeit	Mittwoch, 14.09.2016	Donnerstag, 15.09.2016	Freitag, 16.09.2016
08:30 – 08:55 Uhr	<b>Yoga Inside Flow (A)</b> Sportpark, Young–Ho	<b>08:30 Uhr Core Express (A)</b> Strand Ebene, Kathi	
09:00 – 10:00 Uhr	<b>Step it Baby (F)</b> Sportpark, Sebastian <b>Rückentraining – beweglich &amp; stark (A)</b> Strand Ebene, Jürg <b>Cycling Deep House* (A)</b> WellFit®–Ebene, Raphael	<b>FunTone® Fatburner (A)</b> Sportpark, José <b>Yoga – Fokus Schulter &amp; Nacken (A)</b> Terrasse, Young–Ho <b>Cycling* Sound of the Drums* (A)</b> WellFit®–Ebene, Raphael	<b>Raise the Bar (A)</b> Sportpark, Alberto & Kathi <b>Dance Fever (A)</b> Strand Ebene, Jürg <b>Cycling Marathon 120 Min.* (F)</b> WellFit®–Ebene, Raphael & Marcel
10:15 – 11:15 Uhr	<b>Julian's Dance Surprise (A)</b> Sportpark, Julian <b>Fight Warrior Workout (A)</b> Strand Ebene, Alberto	<b>JN Step 24/8 (A)</b> Sportpark, Jürg <b>3D Cardio Workout (A)</b> Strand Ebene, Alberto <b>Funktionelles Schlingentraining (A)</b> WellFit®–Ebene, Marcel	<b>FunTone® Flow (A)</b> Sportpark, Jana <b>Latin Fiesta (A)</b> Strand Ebene, José
11:30 – 12:30 Uhr	<b>Step in that House (F)</b> Sportpark, José <b>Body Balance (A)</b> Strand Ebene, Kathi <b>Cycling with the DJ* (A)</b> WellFit®–Ebene, Marcel <b>Aqua Fit (A)</b> Pool, WellFit®–Aktiv Team, 30 min.	<b>Deep Blue Dance (F)</b> Sportpark, Julian, José, Sebastian & Live DJ Mister MB <b>Dresscode: weiß</b> <b>Cycling EDM Powerride* (F)</b> Strand Ebene, Raphael <b>Aqua Workout (A)</b> Pool, Alberto, 30. min.	<b>Dos un Step (F)</b> Sportpark, Julian <b>Rückentraining – energievoll &amp; entspannt (A)</b> Strand Ebene, Jürg <b>Aqua Fun (A)</b> Pool, Denny

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten!

Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschließlich während des TOP Events "SAFS Fitness & Party Camp".

Darüber hinaus finden alle regulären Sportprogramme des ROBINSON CLUB DAIDALOS statt.

Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

A = Alle

F = Fortgeschrittene

\* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung WellFit®-Ebene

# SAFS FITNESS & PARTY CAMP 2016

Zeit	Samstag, 10.09.2016	Sonntag, 11.09.2016	Montag, 12.09.2016	Dienstag, 13.09.2016
15:45 – 16:45 Uhr		<b>Step "Latinos in the House" (A)</b> Sportpark, Julian & José <b>Fight Warrior Workout (A)</b> Strand Ebene, Kathi & Alberto <b>Cycling Pure Energy* (A)</b> WellFit®-Ebene, Raphael	<b>Amnesia House Step (F)</b> Sportpark, Julian <b>Body Balance (A)</b> Strand Ebene, Kathi <b>FunTone® Free (A)</b> Fußballplatz, Jana & Jürg	<b>Raise the Bar (A)</b> Sportpark, Alberto <b>Spanish Latin House (A)</b> Strand Ebene, Julian
17:00 – 18:00 Uhr		<b>FunTone® Flow (A)</b> Sportpark, Sebastian & José <b>Aero Dance (A)</b> Strand Ebene, Sebastian <b>Cycling "Café del Mar"* (A)</b> WellFit®-Ebene, Raphael	<b>Domenican Poland Dance (F)</b> Sportpark, Sebastian & José <b>Best of Toning 2016 (A)</b> Strand Ebene, Marcel <b>Cycling Sounds of the Drums* (A)</b> WellFit®-Ebene, Raphael	<b>Double Step (F)</b> Sportpark, Sebastian <b>Yoga – Herz über Kopf &amp; neue Perspektiven (A)</b> Strand Ebene, Young–Ho <b>Cycling Progressive House Tunes* (A)</b> WellFit®-Ebene, Raphael <b>Beachbody Workout (A)</b> Beachvolleyballplatz, Marcel & Jürg
18:15 – 19:15 Uhr		<b>Raise the Bar (A)</b> Sportpark, Kathi & Alberto <b>Yoga "back bending" (A)</b> Strand Ebene, Young–Ho	<b>Yoga "All you need is Inside" (A)</b> Sportpark, Young–Ho <b>Core–Express, Body&amp;Mind (A)</b> Strand Ebene, Alberto	
Abendprogramm	<b>21:45 Uhr Showtime "Dinner for one"</b> Theater <b>22:30 Uhr Partytime "Come together"</b> Experten-vorstellung Schachbrett	<b>21:45 Uhr Partytime "Beach Party"</b> Strand <b>Dresscode:</b> Barfuß  Anschließend: Night Club	<b>21:45 Uhr Partytime "Amnesia" House Party</b> Schachbrett <b>Dresscode:</b> Neon Armbänder  Anschließend: Night Club	<b>19:00 Uhr "SAFS Sundowner BBQ Live"***</b> Beach Restaurant, entgeltlich, Anmeldung: an der Info <b>21:45 Uhr Showtime "Daidalos Unplugged"</b> Night Club

Zeit	Mittwoch, 14.09.2016	Donnerstag, 15.09.2016	Freitag, 16.09.2016
15:45 – 16:45 Uhr	<b>Dance Reggae meets Street Latin (A)</b> Sportpark, José <b>Funktionelles Training (A)</b> Strand Ebene, Sebastian	<b>Raise the Bar (A)</b> Sportpark, Alberto <b>Dance4all (A)</b> Strand Ebene, Jürg	<b>Goodbye Daidalos Farewell Session (A)</b> Sportpark, alle Experten & Live DJ Marcel
17:00 – 18:00 Uhr	<b>JJ Step Cocktail (F)</b> Sportpark, Jürg & Julian <b>Acro Yoga (A)</b> Strand Ebene, Young–Ho <b>Cycling Feel the Rhythm* (A)</b> WellFit®-Ebene, Raphael	<b>Step in the Row (F)</b> Sportpark, Sebastian <b>Sports Athletic Workout (A)</b> Strand Ebene, Julian <b>Cycling "Chillout"* (F)</b> WellFit®-Ebene, Marcel	
18:15 – 19:15 Uhr	<b>HIIT Workout (A)</b> Sportpark, Alberto & Kathi, 30 Min. <b>Swiss Stretch (A)</b> Strand Ebene, Marcel	<b>Yoga "All you need is Inside" (A)</b> Sportpark, Young–Ho <b>Zumba, Jam &amp; Bam Party (A)</b> Strand Ebene, Alberto	
Abendprogramm	<b>21:45 Uhr Showtime: "Grease"</b> Theater <b>Anschließend: Partytime "Vespa 80er-Party"</b> Schachbrett  Anschließend: Night Club	<b>21:45–03:00 Uhr Partytime: "Deep Blue"</b> Night Club <b>Dresscode:</b> weiß	<b>19:00 Uhr GALA Aperitif</b> Poolbar, <b>Dresscode:</b> GALA schwarz/weiß/türkis <b>21:45 Uhr Showtime GALA Show "CUBE"</b> Theater <b>Anschließend: Partytime "GALA Party"</b> Schachbrett  Anschließend: Night Club

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten!

Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschließlich während des TOP Events "SAFS Fitness & Party Camp".

Darüber hinaus finden alle regulären Sportprogramme des ROBINSON CLUB DAIDALOS statt.

Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

A = Alle

F = Fortgeschrittene

\* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung WellFit®-Ebene

\*\* Treffpunkt: Beachrestaurant, entgeltlich, Anmeldung an der Info

ROBINSON®	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL
CLUB AGADIR					MAROKKO GOLF OPEN 24.01.2017 bis 31.01.2017		WellFit® POWER CAMP 21.03.2017 bis 28.03.2017	
CLUB ALPENROSE ZÜRS				ROBINSON MEETS CLASSIC 19.12.2016 bis 26.12.2016				
CLUB AMADÉ				RENNTRAINING-WOCHE AMADÉ 11.12.2016 bis 18.12.2016			HEAD SKI- & SNOW- BOARD-TESTWOCHE 18.03.2017 bis 01.04.2017	GOP VARIÉTÉ-WOCHE 08.04.2017 bis 15.04.2017
CLUB AMADÉ				28. RADIO REGENBOGEN PISTENPARTY 11.12.2016 bis 28.12.2016				
CLUB AROSA				RENNTRAINING-WOCHE AROSA 10.12.2016 bis 17.12.2016				
CLUB ESQUINZO PLAYA					LAUF-CAMP ESQUINZO 14.01.2017 bis 21.01.2017			
CLUB FLEESEENSEE				MEHR GENUSS FESTIVAL 03.11.2016 bis 06.11.2016				
CLUB JANDIA PLAYA			TENNIS-CAMP JANDIA 1 05.11.2016 bis 12.11.2016	TENNIS-CAMP JANDIA 2 26.11.2016 bis 03.12.2016			BEACH-VOLLEYBALL- CAMP JANDIA 1 06.03.2017 bis 13.03.2017	BEACH-VOLLEYBALL- CAMP JANDIA 2 22.04.2017 bis 29.04.2017
CLUB KYLLINI	BEACH-VOLLEYBALL- CAMP KYLLINI 30.09.2016 bis 07.10.2016							
CLUB NOBILIS			BEACH-VOLLEYBALL- CAMP NOBILIS 08.11.2016 bis 15.11.2016	NOBILIS WINTER-GOLFWOCHE 09.12.2016 bis 16.12.2016	FIT FOR GOLF 27.01.2017 bis 03.02.2017			
CLUB QUINTA DA RIA					CANON FOTO-WORKSHOP 22.01.2017 bis 29.01.2017	ROBINSON FRÜHLINGS-GOLFWOCHE 05.02.2017 bis 12.02.2017		
CLUB SARIGERME PARK		BEACH-VOLLEYBALL- CAMP SARIGERME 17.10.2016 bis 24.10.2016						
CLUB SOMA BAY							WellFit® SPIRIT CAMP 09.03.2017 bis 16.03.2017	BEWEGTER RÜCKEN 23.03.2017 bis 30.03.2017

**ROBINSON®**   
**SAFS FITNESS & PARTY CAMP**



ROBINSON CLUB DAIDALOS

SAVE  
THE DATE!

## SAFS Fitness & Party Camp

14.09.2017–23.09.2017

**ROBINSON CLUB DAIDALOS**

KOS . GRIECHENLAND

### WIR FEIERN GEBURTSTAG: 10 JAHRE SAFS FITNESS & PARTY CAMP!

Freue Dich jetzt schon auf den Sommer 2017, wenn dieses Event-Highlight in die Jubiläumsrunde geht. Eine Woche lang halten Dich unsere internationalen TOP Experten nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Lass Dich inspirieren und entfliehe für eine Woche dem Alltag, wenn es wieder „Zeit für Gefühle“ ist.

Aktuelle Informationen: [www.robinsion.com](http://www.robinsion.com)

Detailliertes SAFS Camp Programm: [www.safs.com](http://www.safs.com)

**Buchung und Beratung in deinem TUI Reisebüro**



SWISS ACADEMY OF FITNESS & SPORTS