

DYNAMIC DAYS

www.dynamicdays.ch
16.-17. MAI 2015 @ZSSW BERN

IMPROVE TRAINING AND COACHING

AN EVENT BY



Die nationalen und internationalen Referenten und Aussteller bieten Eindrücke und Vertiefung in folgende Themengebiete:

- Functional Training Workshops, Workouts und Referate
- Neuheiten und Innovationen für Gruppen und Einzelcoaching
- Masterklassen zu verschiedenen Trainingskonzepten und Tools
- Strongman, CrossFit, Calisthenics & STRENFLEX Competition
- Mentaltraining, Atmung als Leistungsreserve
- bodyART®, deepWORK®, BAX®, Lebert LeHIIT, Catslide & MAX®
- Vegane Ernährung, Body & Mind, Taping, Triggerpoint
- Training aus Faszienperspektive, Athletik Training & FMS
- Business-Themen

Zielgruppe:

Trainer, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Studierende, Ausbilder in Bewegungsberufen, Fitnessinstruktoren & Sportinteressierte

PHASE 1
CHF 140.-**/260.-*

PHASE 2
CHF 180.-**/320.-*

*2-Tagespass/ **1-Tagespass

Meet&Greet Dinner 50.-



Dynamic Days am 16./17. Mai für professionelles Training und Coaching

Am 16./17. Mai 2015 sorgen die Dynamic Days in Bern mit einem vielseitigen Programm einmal mehr für einen 2-Tages-Event, der viel Know How für die Praxis im Bereich Training und Coaching bietet. Fitnessprofis, erfahrene Trainer und internationale Dozenten geben in Workshops, Workouts und Referaten ihr Wissen zum Besten. Im Zentrum steht das Erleben, Erfahren und Erweitern von relevantem Wissen für die Praxis als Trainer, Coach und Sportler.

Der Fokus liegt wiederum auf Functional Training und den damit aufkommenden Trends oder Wiederentdeckungen. So werden beliebte Themen wie Myofascial Training, Bodyweight Training, Gymnastics oder Calisthenics in Workshops und Workouts vorgestellt. Für diese Themen konnten die **Functional Training** und **CrossFit Experten wie Beni Bachmann und Pascal Bollmann** von der Turicum Performance Group sowie **Karin Gurtner von art of motion** und **Raffael Geissbühler, internationaler Calisthenics Athlet**, gewonnen werden. Gerade speziell im Bereich Functional Training ist der **Perform Better Experte Eberhard Schlömer** zu erwähnen. Er hat mit seinen Workshops bereits in den letzten Jahre für zufriedene Teilnehmer gesorgt. Zu ihm gesellt sich Thomas Korompai, der als einer der erfolgreichsten Personal Trainer in München gilt.

Für den Bereich Athletik Training konnten mit den **Speed & Agility Trainern von 1860 München** Top Trainer mit Erfahrung in der 1. Bundesliga gewonnen werden. Das Thema **Maximalkraft Training** wird von **Florian Münch, Sportlerei Akademie**, aufgearbeitet. Mit **Janis Giannikakis** steht ein weiterer Faszien-Experte mit dem Thema **Myofasziale Ansteuerung im Spitzensport** auf dem Programm. Auch die **SAFS** wird mit ihren Fachpersonen das Thema **Athletik Training** behandeln.

Ein Highlight ist sicherlich auch **Patrick Baboumian**. Er ist deutscher Meister im Strongman und wohl einer der stärksten Veganer. Mit seinen **Workshops zu Strongman Training** und seinem Vortrag zu **veganer Ernährung im Leistungssport** bringt er komplett neue Themen an die Dynamic Days.

Auch der Bereich Reha wird wieder mit **Taping Workshops** mit Rocktape und **Roman Koch** abgedeckt. Ganz neu sind Themen wie **Kampfsport oder Atmung im Training in Verbindung mit Functional Training**. Stark erweitert wurde der Platz für **Functional Group Training**. Mit **Robert Steinbacher und bodyArt®, deepWork® und BAX** wurde die perfekte Person gefunden. Hier wird auch die Star Education neue Programme wie **M.A.X.® und smartAbs** bieten.

Nachdem im 2012 die **Strenflex** Weltmeisterschaft an den Dynamic Days durchgeführt wurden, findet 3 Jahre später die **12. Strenflex Schweizer Meisterschaft** des Verbandes statt. Damit alle etwas vom Wettkampf haben wird neben der geschlossenen Meisterschaft eine **Open Klasse** geführt. Diese ist allen Teilnehmern der Dynamic Days zugänglich.

Am Samstagabend findet wiederum ein **Meet and Greet** statt. Hier bietet sich die Gelegenheit alte Bekannte wieder einmal zu treffen und sein Netzwerk zu erweitern.

Unter den Kunden der Turicum Performance Group Holding AG **verlosen wir 2 x 1-Tagespässe im Wert von je 180.- Franken**. Dazu einfach eine **Mail an info@dynamicdays.ch** mit den Kontaktdaten (Vollständiger Name, Adresse, Telefonnummer) und dem **Kürzel "TPGH" senden**. Einsendeschluss ist der 12.04.2015. Sollte der/die Gewinner/in bereits ein Ticket gekauft haben, wird ihm/ihr der Preis zurückerstattet.



sicher mit dabei...



Robert Steinbacher bodyART® & BAX®
Eberhard Schlömer OutdoorCircuit®
Patrik Baboumian Vegan Strongman
Karin Gurtner Anatomy Trains & Myofascial Training
Beni Bachmann CrossFit & Functional Training Specialist
Pascal Bollmann Experte in Bodyweight & Personal Training
Thomas Korompai R1 Trainingsystem

UNIK Partner



Professional Partner



Basic Partner



VOGT TRAINING EQUIPMENT

UNDER ARMOUR