Functional Training Camp

27.06. bis 29.06.2022

BORKUM

FREIHEIT ATMEN

Functional Training Camp

Experten: Gunda Slomka
Nina Meinke
Michael Dela Cruz
Jürgen Schmitz

Termin: 27.06. bis 29.06.2022

Teilnehmerzahl: max. 30 / min. 15 Pers.

Inhalt: tägliche Kurse am Vor- und Nachmittag

Alter: ab 16 Jahre

- 40,- Euro pro Block/Einzelkurs (wahlweise vormittags oder nachmittags)
- 185,- Euro (gesamter Kurs, 3 Tage)

Leistungsniveau: alle Leistungsklassen

Sonstiges: Equipment (YAB Hanteln, Box Equipment, Gymnastikmatten) wird gestellt.

Änderungen aufgrund von z. B. Wettkampf-terminen möglich!

EXPERTS MICE

Anmeldung zu den Functional Training Camp:

Die Anmeldung zu den Functional Training Camp auf Borkum ist über die Reservierungsplattform Reservix möglich.

https://borkum.reservix.de/p/reservix/event/1791481

Die aufgeführten Gebühren pro Person beziehen sich nur auf die Teilnahme an einem Functional Training Camp.

Weitere Informationen:

https://experts-mice.com/top-events/functional-training-camp-1-borkum/

Nordseeheilbad Borkum GmbH
Goethestraße 1
26757 Borkum
Mail: events@borkum.de

EXPERST-MICE GmbH
Merianweg 10
30655 Hannover
Mobil: +49 170 2891959
Mail: info@experts-mice.com

YAB
YOUR ACTIVE BODY.

Functional Training Camp

Montag, 27.06.2022

DER PERFEKTE START

- 09:00 bis 09:30 – Kennenlernen mit allen Expert:innen für alle Gäste / Vorstellung der Expert:innen und Kursinhalte (kostenlos)

_____

BLOCK 1

- 09:30 bis 10:15 – Welcome Functional Fit – Kraft und Beweglichkeit für den ganzen Körper. Der perfekte Start in die Functional Training Days (Gunda Slomka)
- 10:30 bis 11:15 – YAB.Mobility – Verbessert ganz gezielt die Beweglichkeit (Michael Dela Cruz)
- 11:30 bis 12:30 – Boxworkout – Boxtechnik, Boxen am Sandsack, Partnerarbeit, Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining (Nina Meinke)

BLOCK 2

- 15:00 bis 16:00 – Richtiges Laufen – Laufschule – Lauf ABC (Jürgen Schmitz)
- 16:15 bis 17:15 – Boxworkout – Boxtechnik, Boxen am Sandsack, Partnerarbeit, Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining (Nina Meinke)
- 17:30 bis 18:30 – YAB.Workout – Schwerpunkt auf Kraftausdauer aller Muskelgruppen mit Cardio Elementen (Michael Dela Cruz)

Dienstag, 28.06.2022

ENERGIE FÜR DEN TAG

BLOCK 3

- 08:30 bis 09:30 – Fascial Yoga-Strech (Gunda Slomka)
- 09:45 bis 10:45 – YAB.Functional – Komplexe Übungen zur Verbesserung der Bewegungsqualität (Michael Dela Cruz)
- 11:00 bis 12:00 – Boxworkout – Boxtechnik, Boxen am Sandsack, Partnerarbeit, Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining (Nina Meinke)

BLOCK 4

- 16:15 bis 17:15 – Zirkeltraining – Koordination-, Stabilisations- und Balancetraining (Jürgen Schmitz)
- 16:15 bis 17:15 – Boxworkout – Boxtechnik, Boxen am Sandsack, Partnerarbeit, Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining (Nina Meinke)
- 17:30 bis 18:30 – RückenFit (Gunda Slomka)

Functional Training Camp

Mittwoch, 29.06.2022

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT IM EINKLANG

BLOCK 5

- 08:30 bis 09:30 – YAB.Xtrail – Outdoortraining für Kleinguppen bei dem Teamwork großgeschrieben wird (Michael Dela Cruz)
- 09:45 bis 10:45 – Boxworkout – Boxtechnik, Boxen am Sandsack, Partnerarbeit, Kraft-, Stabilisations- und Koordinationstraining (Nina Meinke)
- 11:00 bis 12:00 – Tensegrity Flow - Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainieren (Gunda Slomka)

BLOCK 6

- 15:00 bis 16:00 – Kambio – Fernöstliche Kampfkunst in einer jetzt neuen athletischen Dimension (Michael Dela Cruz, Nina Meinke)
- 16:15 bis 17:15 – Atemtechnik beim Laufen (Jürgen Schmitz)
- 17:30 bis 18:30 – Stretch it out (Gunda Slomka)

---

ca. 18:30 – Time to say GOODBYE – mit allen Expert:innen

Nina Meinke

Erfolge:

Europameisterin Federgewicht 2018
WIBC-Junioren-Weltmeisterin Federgewicht

Besonderheit:
Kampfname: "The Brave“

Nina Meinke ist Europameisterin im Federgewicht. Als erste Deutsche hat sich die 28-Jährige im November 2018 in Dessau den Gürtel der European Boxing Union (EBU) mit einem Punktsieg über die Tschechin Lucie Sedlackova erkämpft und diesen im April 2019 erfolgreich verteidigt.

Anmerkung:
Nina Meinke möchte sich in diesem Jahr ihren WM-Traum erfüllen und bereitet sich auf einen Titelkampf gegen die dänische IBF-Weltmeisterin im Federgewicht Sarah Mahfoud vor.

EXPERTS MICE

GUNDA SLOMKA

EDUCATION * SPORTTHERAPIE * PERSONAL TRAINING

Die wichtigste Grundlage meiner Arbeit ist das Verständnis für den eigenen Körper und die differenzierte, achtsame Wahrnehmung von Haltung und Bewegung.

Je besser Sie Ihren eigenen Körper kennen, ihn spüren und die Vorgänge verstehen, desto effizienter können die persönlichen Trainingsziele erreicht werden.

www.gunda-slomka.de

Faszien in Bewegung

Gunda Slomka

- Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin
- Dozentin für Sportwissenschaft Stiftungsuniversität Hildesheim
- Internationale Referentin und Ausbilderin
- Inhaberin der GS education Trainerakademie
- Inhaberin der GS sporttherapie & personaltraining
- Produzentin von Fachmedien

Das Wissen aus mehreren Jahrzehnten Unterrichtspraxis und vielfältigen Aus- und Fortbildungen im trainingswissenschaftlichen und therapeutischen Bereich machen Gunda zur Expertin für Kraft- und Beweglichkeitstraining.

Seit über 10 Jahren studiert sie das fasziale System. Die Wirkung von Training auf die Myofaszie gehört zu ihren aktuellen Forschungsarbeiten.

Gunda entwickelt präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch. Immer der Idee folgend, den Körper belastbar und beschwerdefrei zu halten.

Sie schreibt Fachbücher, produziert CDs, Trainings-DVD´s und VoD´s.

Jürgen Schmitz

- Geschäftsführer der EXPERTS MICE GmbH
- ehemaliger Director Sport, Events & Cooperation bei der Robinson Club GmbH
- Staatlich geprüfter Sportlehrer

Jürgen Schmitz liebt und lebt den Sport und hat in München Sport studiert.

Direkt nach seinem Studium hat er im ROBINSON Club Apulia (Italien) als Sportanimateur angeheuert, blieb drei Jahre und wechselte dann ins Headoffice von ROBINSON, wo er den weltweiten Sport- und Eventbereich sowie alle Kooperations-aktivitäten aufbaute und drei Jahrzehnte steuerte.

Am 01.01.2018 gründete er die EXPERTS-MICE GmbH - eine Plattform für Spitzensportler und Experten.

Jürgen Schmitz ist zusammen mit Borkum Touristik der Initiator der Functional Training Camps.

EXPERTS MICE

www.experts-mice.com.de

Location – einmalig und besonders

Die Kurse der Functional Training Camps werden der Wettersituation angepasst am Strand, in den Dünen oder in der Kulturinsel Borkum durchgeführt.

Speziell für die Durchführung der Kurseinheiten, bei dem das Fitnessboxen im Focus steht, haben wir am Strand Boxstationen aufgebaut. In diesem Ambiente zu trainieren, ist für jeden Teilnehmer ein Highlight.

„Die Begeisterung für die Bewegung, für die Sportwissenschaft, das Lehren und die Idee therapeutische Ansätze mit denen der Prävention und des Trainings in Einklang zu bringen, ist die Basis und der Motor meiner Arbeit.“

Gunda Slomka

EXPERTS MICE

Michael Dela Cruz

- Diplom-Fitnessfachwirt
- YAB COO & CO-Founder
- YAB Internationaler Presenter
- YAB Programmdirektor Creator & Owner KamiBo®
- Creator & Programmdirector
- Groupfitnesstraining
- Internationaler Shadowboxer
- Creator des TOGU TJ Trainingssystem
- Personal- und Groupfitness Instructor
- Educator for Athletic Trainer (German Olympic Teams)
- NLP / Motivationstrainer
- Trainer/Consultant PAC (ProfessionalAthleticClub)

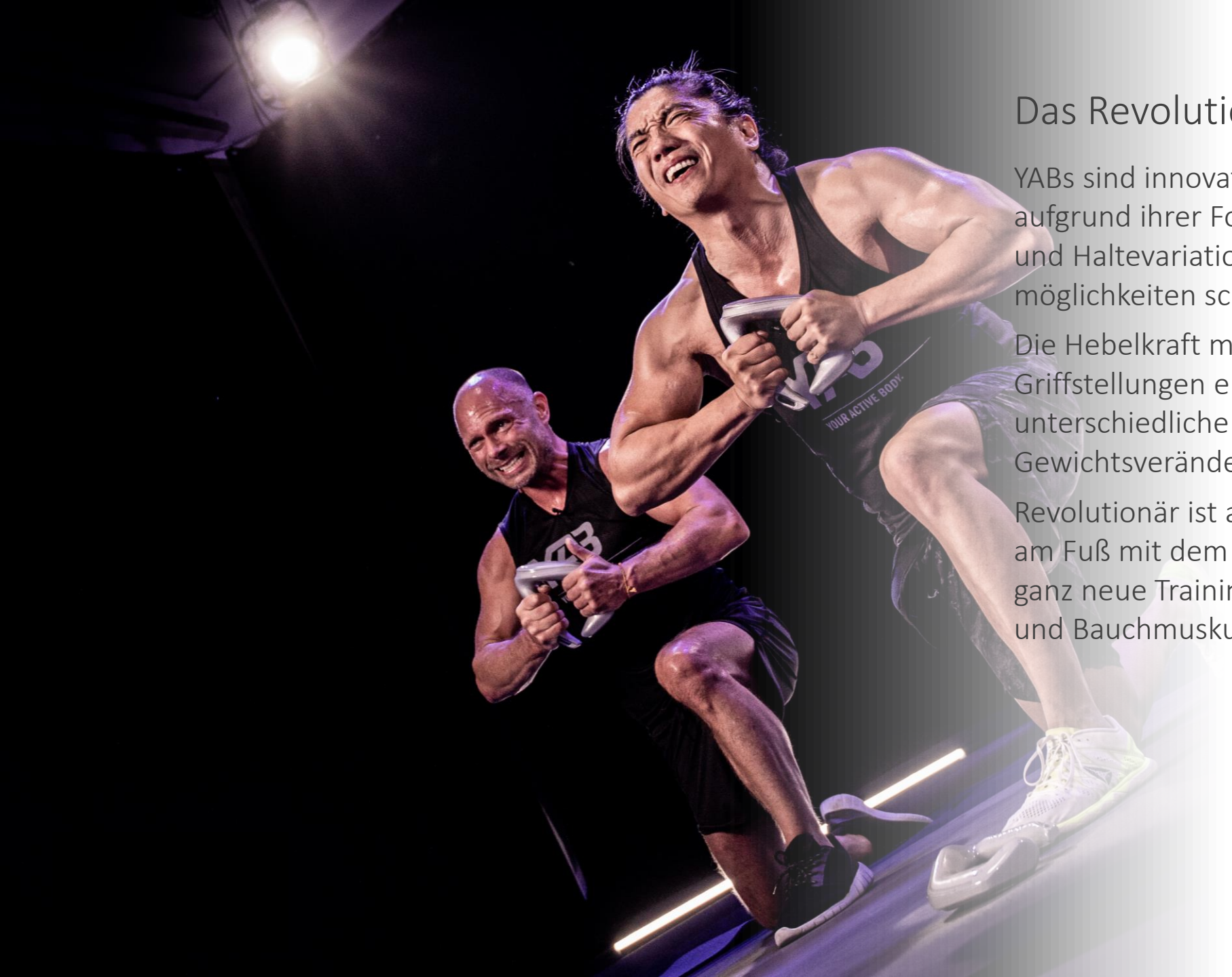
„Alle Übungen deines regulären Fitness-Programms lassen sich auch im Rahmen eines Outdoor-Trainings durchführen. Hier spielen die YABs ihre Stärken sogar optimal aus, und bieten mit den 3 Haltepositionen gleich drei Gewichte pro Größe.“

Michael Dela Cruz

YAB
YOUR ACTIVE BODY.

YAB
YOUR ACTIVE BODY.

www.YAB.fitness



Das Revolutionäre 3-in-1 Hantelsystem

YABs sind innovative Trainings-Gewichte, die aufgrund ihrer Form und unterschiedlichen Greif- und Haltevariationen verschiedenste Einsatzmöglichkeiten schaffen und Trainingsreize setzen.

Die Hebelkraft macht es möglich: Drei verschiedene Griffstellungen erzeugen mit einer Hantel drei unterschiedliche Gewichte. Die Gewichtsveränderung beträgt ca. 20%.

Revolutionär ist auch die Befestigungsmöglichkeit am Fuß mit dem YAB.BELT. Dadurch ergeben sich ganz neue Trainingsmöglichkeiten der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

YAB
YOUR ACTIVE BODY.

www.yabfitness.com

EXPERTS MICE

Kontaktdaten:

Jürgen Schmitz:
Mobil: +49 170 2891959
Mail: juergen-schmitz@experts-mice.com

www.experts-mice.com