

Dave Stauffer

CURRICULUM

DAVID STAUFFER nasce il 21 marzo 1969 in Virginia, U.S.A.

Dal 1993 David è master trainer per la Federazione Italiana Fitness (FIF) insegnando un'ampia varietà di programmi, tra i quali: group fitness, marketing, comunicazione, motivazione e personal trainer.

Ha personalmente sviluppato tre programmi di formazione nell'ambito di fitness:

RTP (resistance training program), composto da tre livelli per lo sviluppo di tecniche di intensità per mezzo di piccoli attrezzi.

COMUNICATION, che è un programma specifico per il group fitness.

B.E.S.T. (Body Exercise System Training), che è un programma per i personal trainer che sviluppa tecniche di allenamento con sovracarichi leggeri.

David è conosciuto per il suo metodo pratico nell'insegnamento ai professionisti, spiegando il "come" e il "perché" delle metodiche sia con istruttori ai primi passi sia con istruttori con esperienza.

Lo stile di David è chiaramente atletico, viene dalla sua esperienza nella ginnastica aerobica agonistica. David sviluppa le sue lezioni seguendo il principio che "l'intensità dell'allenamento è più importante della complessità del movimento". Il suo successo nel circuito aerobico internazionale gli ha dato nel 2002 il titolo di "Best International Presenter in Italy" da "Fitness Italia."

Con la sua laurea (B.A.) in musica nell'università di North Carolina (U.S.A.) David ha una capacità speciale nel combinare l'allenamento sportivo con l'arte per dare alle sue lezioni un tocco tutto speciale di sensibilità. Può presentare una lezione unica di stretching durante la quale lui stesso suona il pianoforte.

David è stato protagonista in più di 10 fitness video con Sport and Planet Fitness (Alessandria, Italia), con Erika (Forlì, Italia) e con Evolution "Cardio Flex" (Belgio). È co-author del Personal Trainer manuale per il professionista – edizione Centro Studi La Torre. David contribuisce regolarmente alla redazione della rivista sportiva PERFORMANCE. Era il presentatore televisivo italiano ai i campionati aerobici del mondo a Essen, Germania (1999). È stato inoltre ospite in parecchi programmi televisivi.

David è il campione americano 2010 di ginnastica aerobica maschile.

David lavora come fitness coach per istruttori che hanno interessi specifici in group fitness, oltre ad essere personal trainer specializzato, tra l'altro, in allenamenti a distanza, è anche il responsabile nazionale per il settore group fitness per Tonic Network Benessere in Italia.