

PROGRAMM



vom 12.09. – 19.09.2026
im Aldiana Club Naga Bay

ZEIT	Samstag, 12.09.	Sonntag, 13.09.	Montag, 14.09.	Dienstag, 15.09.	Mittwoch, 16.09.	Donnerstag, 17.09.	Freitag, 18.09.	Samstag, 19.09.
Vormittag	Anreise	Pilates 60 Min.	Easy Yoga 60 Min.	Core 3D, Functional Back 60 Min.	Easy Yoga 60 Min.	Pilates 60 Min.	Easy Yoga 60 Min.	Abreise
Nachmittag		Core 3D, Functional Back 60 Min.	Stretch & Relax 60 Min.	Pilates 60 Min.	Stretch & Relax 60 Min.	Core 3D, Functional Back 60 Min.	Pilates 60 Min.	

Änderungen vorbehalten. Infos zu den Trainern und Kursbeschreibungen siehe nächste Seiten. Die genauen Uhrzeiten und Treffpunkte erfahre vor Ort.



..... DEINE TRAINERIN



SONJA KIRCHNER-PAUL...

...ist seit über 10 Jahren erfolgreich als Kursleiterin und Referentin im Bereich Groupfitness engagiert. Sie hat unter anderem viele Jahre Power-Kurse geleitet und sich intensiv mit gesundheitsorientiertem Funktionstraining auseinandergesetzt. Ihr Repertoire umfasst neben kraft- und ausdauerorientierten Kursen wie Indoor Cycling, Body Workout, Power Dumbell, Aerobic und Step, auch bewegungs- und entspannungsorientierte Kurse wie Pilates, Yoga und Core 3D. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz unterstützt sie ihre Teilnehmer dabei, im Einklang von Körper und Geist flexibel, entspannt und ausgeglichen durchs Leben zu gehen.



KURSBESCHREIBUNG

Pilates:

Ein umfassendes Training, das die tiefliegende Muskulatur kräftigt und die Haltung aufrichtet. Mit kontrollierten Abläufen und präzisen Atemmustern wird die Stabilität des Körpers erhöht.

Core 3D, Functional Back:

Core 3D ist ein spezielles Rückentraining, das den gesamten Körperkern kräftigt. Durch vielseitige Übungen in allen drei Bewegungsebenen werden die Körperkontrolle sowie die Koordination verbessert.

Easy Yoga:

Ein sanftes Yoga mit einfachen Körperstellungen, das die Harmonie zwischen Körper und Geist stärkt. Ruhige, fließende Abfolgen und bewusste Atemmuster fördern innere Balance und Gelassenheit.

Stretch & Relax:

Diese Dehnübungen helfen dabei, die Muskeln zu lockern und Spannungen zu reduzieren. Die Bewegungen werden bewusst langsam durchgeführt und der Kurs schließt mit einer erholsamen Entspannungsphase ab.

