

# PROGRAMM



vom 20.06. - 27.06.2026  
im Aldiana Club Djerba Atlantide

ZEIT	Samstag, 20.06.	Sonntag, 21.06.	Montag, 22.06.	Dienstag, 23.06.	Mittwoch, 24.06.	Donnerstag, 25.06.	Freitag, 26.06.	Samstag, 27.06.
Vormittag	A n r e i s e	<b>Core 3D</b> 45 Min. Alexandra	<b>BODEGA moves®</b> 60 Min. Alexandra	<b>Dancefitness</b> 60 Min. Alexandra	<b>Core 3D</b> 60 Min. Alexandra	<b>BODEGA moves®</b> 60 Min. Alexandra	<b>DAYO Danceyoga</b> 60 Min. Alexandra	A b r e i s e
Nachmittag		<b>Easy Yoga Flow</b> 30 Min. Alexandra	<b>Yoga Functional</b> 60 Min. Alexandra	<b>Yoga Happy Hips</b> 60 Min. Alexandra	<b>Yoga Rückenflow</b> 60 Min. Alexandra	<b>Dancefitness</b> 60 Min. Alexandra	<b>Easy Yoga Flow</b> 60 Min. Alexandra	

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



# DEINE TRAINERINNEN & KURSBESCHREIBUNG



## Alexandra Herrmann...

...ist eine leidenschaftliche Sportphysiotherapeutin, welche seit über 20 Jahren mit Begeisterung in ihrem Beruf tätig ist. Ihr Schwerpunkt und ihre Leidenschaft liegen im sportlichen Bereich, dem Fitnessbereich, sowie der Body & Mind Bereich und die Med. Therapie. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin und zurzeit Heilpraktiker i. A. und liebt diese Balance zwischen aktiveren und ruhigeren Kurselementen. Als Health Coach ist sie im neuromuskulären Screening Team der IFAA und teilt ihr Fachwissen als Ausbilderin tätig und für verschiedene Kursformate, wie Core 3 D, Bodega Moves, Sammolahari, DAYO und Yoga mit.



# KURSBESCHREIBUNG

## Kurse von Alexandra

### Yoga Happy Hips

Die Hüfte ist oft durch zu viel Sitzen fest, die Muskeln verspannt. Diese schöne Yoga Hüftöffner Einheit soll euch dabei unterstützen die Hüfte zu mobilisieren, geschmeidig und beweglicher zu machen. Sie ist für jeden geeignet.

**(Dauer 60 Minuten)**

### DAYO Danceyoga

DAYO verbindet unterschiedliche Elemente von Tanz und Yoga auf harmonische und kreative Weise miteinander. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen. Man muss aber kein Tänzer sein, nur die Musik lieben. Für alle geeignet- Yogis sowie NICHT Yogis.

**(Dauer 60 Minuten)**

### Bodega Move

Bodega Moves kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Yoga. Kraft und Balance werden hier gefordert. Den Körper zu formen, die Core-Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig durch Yogaelemente die Ausgeglichenheit zu schaffen.

**(Dauer 60 Minuten)**

### Yoga - Functional

Diese Yogaeinheit besteht aus klassischen Yogaelementen mit Bewegungen/Moves aus dem funktionalen Training. Ein Wechsel aus geschmeidigen, mobilisierenden und zugleich Kraftvollen Bewegungen ist für jeden geeignet.

**(Dauer 60 Minuten)**

### Yoga Rückenflow

In dieser Yogaeinheit ist unsere Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule gerichtet. Mit sanften Bewegungen in alle Richtungen, wird die Wirbelsäule geschmeidiger und beweglicher werden. In diesen Kurs kannst du auch ohne Vorkenntnisse teilnehmen.

**(Dauer 60 Minuten)**

### Core 3 D

Core 3D ist ein funktionelles Rückentraining, dass sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert und alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule anspricht.

Der Stundeninhalt findet in einem Übungs-Flow statt., so dass man gar nicht merkt wie schnell die Stunde vorbei ist.

**(Dauer 60 Minuten)**

### Easy Yogaflow

Einfache Yogaeinheit ohne Vorkenntnisse, um einfach mal die Seele baumeln zu lassen und den Körper sanft mit einfachen Asanas im durchgehenden Flow durchzubewegen.

**(Dauer 60 Minuten)**

### Dancefitness

In diesem Kurs werden wir einfache Tanzschritte/ Tanzelemente mit funktionalen Kraftübungen kombinieren, so dass die Ausdauer und der Spaß am Tanzen nicht zu kurz kommen. Du musst kein perfekter Tänzer sein. Dieser Kurs ist für alle die Spaß am Tanzen und Bewegen haben.

**(Dauer 60 Minuten)**

