

PROGRAMM

Body meets Soul Camp



Vom 09.12. – 13.12.2024
im Aldiana Club Fuerteventura

| ZEIT | Montag, 09.12. | Dienstag, 10.12. | Mittwoch, 11.12. | Donnerstag, 12.12. | Freitag, 13.12. |
|------------|---|--|---|--|--|
| Vormittag | Good Morning Flow 60 Min. Sandra | Meditation am Morgen 30 Min. Barbara | Body Toning 45 Min. Sandra | Yoga für die Körpermitte 60 Min. Barbara | Yoga on Beat 45 Min. Sandra |
| Vormittag | DAYO Dance Yoga 60 Min. Sandra | Yoga für einen starken Rücken 60 Min. Barbara | Power Yoga 75 Min. Sandra | „B“ wie Beckenbodentraining 60 Min. Barbara | Yoga Front Opening 75 Min. Sandra |
| Nachmittag | Shape, Burn & Function 60 Min. Barbara | Easy Dance 45 Min. Sandra | Healthy Back 60 Min. Barbara | DAYO Dance Yoga 60 Min. Sandra | Mobility & Core 60 Min. Barbara |
| Nachmittag | Stretch & Relax 60 Min. Barbara | Power Yoga 75 Min. Sandra | Pilates „Happy Hips“ 60 Min. Barbara | Yoga Stretch & Relax 60 Min. Sandra | Pilates Toning 60 Min. Barbara |

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



..... DEINE TRAINER & KURSBESCHREIBUNG



Sandra

Sandra unterrichtet seit Jahren verschiedenen Gruppenfitness- und Yoga-Formate. Durch ihre Leidenschaft, ihre positive Energie sowie durch ihre ruhige und motivierende Art werden ihre Kurse zu einem unvergesslichen Erlebnis. Ihr Ziel: andere Menschen und sich selbst weiterbringen sowie die Freude an der Bewegung miteinander teilen. Als Nutrition und Health Coach kennt sich Sandra in Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung und Entspannung bestens aus. Sie begleitet Menschen mit viel Freude auf dem Weg zum Erreichen ihrer individuellen Gesundheitsziele.



Barbara

Barbara Spritzendorfer ist Expertin für Beckenbodentraining, prä- und postnatales Training & Rektusdiastase. Dank ihrer langjährigen Erfahrung als Group & Personal Trainerin kann sie ganz individuell auf ihre Kunden eingehen und hat immer eine Lösung zur Behebung körperlicher Dysbalancen zur Hand. Seit rund 8 Jahren entwickelt die Fitnessexpertin Sport Programme für diverse Online Fitnessstudios und ist gleichzeitig als Darstellerin dafür tätig. Barbara Krautwurst ist Referentin der IFAA. Seit der Geburt ihrer beiden Söhne (vor 15 Jahren) arbeitet die zweifach Mama als Dozentin an der Akademie für prä- und postnatales Training. Barbara hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und arbeitet seither mit viel Herz und Engagement in der Fitness- und Sportbranche.



KURSBESCHREIBUNG

GoodMorning Flow - Sonnengruss & sanftes Stretching, 45'

Der Sonnengruss ist elementar im Yoga. Er macht wach und fit für den Tag. Wir praktizieren verschiedene Sonnengruss-Variationen und mobilisieren und dehnen den Körper, um Verspannungen zu lösen und an Beweglichkeit zu gewinnen.

Power Yoga für Kraft und Stabilität, 75'

Möchtest du deine körperliche Fitness auf ein neues Level bringen und gleichzeitig innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden? Dann ist Power Yoga genau das Richtige für dich! Der Kurs bietet dir die perfekte Kombination aus kraftvollen Asanas, dynamischen Bewegungsabläufen und einer wunderschönen Schlussentspannung. Vereine Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung in einem Training.

Easy Dance, 45'

Easy Dance ist die Kombination aus Tanz und Cardio-Workout (Herzkreislauftraining). Erlerne eine einfache, tänzerische Choreografie aufgebaut aus Aerobic Grundschritten. Verbessere deine Ausdauer und Koordination und habe dabei ganz viel Spaß!

DAYO Dance Yoga, 60'

Klassische Yoga-Elemente verschmelzen mit tänzerischen Schrittfolgen zu einer wunderschönen Choreografie. Die fließenden Bewegungsabläufe verbessern gleichermassen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Deine innere Ruhe und Gelassenheit werden gefördert. DAYO eignet sich für alle, die Tanz und Yoga in einer neuen Form erleben wollen.

Power Yoga – Rotationen im Fokus, 75'

Erlebe ein kraftvolles Yoga mit Fokus auf Rotationen. Rotationen wirken aktivierend und lösend. Sie regen den Stoffwechsel sowie die Entgiftung an und stärken Bauch- und Rückenmuskulatur. Sanfte Drehungen lösen Verspannungen der Rücken- und Schultermuskulatur und Blockaden in der Wirbelsäule auf. Vereine Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung in einem Training.

Body Toning, 60'

Möchtest du deinen Körper straffen, Muskeln aufbauen und gleichzeitig deine Ausdauer verbessern? Dann ist Body Toning genau das Richtige für dich! Body Toning ist ein effektives Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Yoga Stretch & Relax, 75'

Erlebe ein sanftes Yoga und entspanne deinen Körper und Geist. Wir mobilisieren und dehnen unseren Körper mit dynamischen und statischen Übungen. Verbessere deine Beweglichkeit und Gelassenheit im Alltag. Eine wunderschöne Schlussentspannung rundet den Kurs ab.

Yoga on Beat, 45'

Erlebe eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Yoga on Beat ist abgeleitet von Vinyasa Flow – dynamisch und kraftvoll. Der Kurs ist geeignet für Personen mit Yoga-Vorkenntnissen.

Yoga Front Opening, 75'

Erlebe ein kraftvolles Yoga mit Fokus auf Herz- und Hüftöffnungen. Herzöffnungen dehnen die Körpervorderseite und stärken die Rückenmuskulatur. Offene Hüften sorgen für eine bessere Beweglichkeit im unteren Rücken und beugen Rückenschmerzen vor.

Shape, Burn & Function 60'

Kalorien verbrennen, body shaping und funktionelle Übungen machen deinen Körper fit für deinen sportlichen aber auch täglichen Alltag.

Healthy Back – Rückentraining 60'

Ziel dieses Kurses ist es, deine Körperhaltung zu verbessern, Rückenschmerzen vorzubeugen, Verspannungen zu lösen und deine Haltung und Balance zu fördern.

Meditation am Morgen: Für einen guten Start in den Tag 30'

Diese Meditation am Morgen lässt dich positiver in den Tag starten und schenkt dir Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und Klarheit. 30 Minuten die ganz dir allein gehören.

Stretch & Relax 60'

Stretch & Relax tut nicht nur deinen Muskeln, Faszien, Sehnen und Gelenken gut, sondern fördert auch deine seelische Entspannung. Mit sanften einfachen Bewegungen wird dein Körper gedehnt und dein Kopf darf mal richtig abschalten.

Mobility & Stretch 30'

Mit sanften Mobilisations- und Dehnungsübungen wird deinem Körper mehr Beweglichkeit geschenkt. So kannst du deine Haltung verbessern und gleichzeitig bestehende Verspannungen lösen.

Yoga für einen starken Rücken 60'

Freu dich auf Übungen gegen Rückenschmerzen und Verspannungen und hol dir wertvolle Tipps und Tricks um diesen vorzubeugen. Dein gesamter Rücken wird gedehnt, gestärkt und mobilisiert.

B wie Beckenbodentraining 60'

Das TABUthema Beckenboden ist in diesem Kurs bestimmt kein TABU. Für Barbara steht der Beckenboden im Vordergrund. Du lernst deinen Beckenboden zu spüren und ihn richtig anzuspannen, sodass er dich im Alltag optimal unterstützen kann.

Yoga für die Körpermitte 60'

Barbara zeigt dir in diesem Kurs wie du mit Yoga eine starke Körpermitte bekommen kannst. Die Muskeln rund um deine Körpermitte werden gedehnt, die Gelenke mobilisiert, und die tiefliegende Muskulatur gekräftigt.

Pilates „Toning“ 60'

Barbara zeigt dir in diesem Kurs mit ihrer effektiven Doppelstrategie wie du Ganzkörperfitnesstraining so ausführen kannst das: deine tiefliegende Core Muskulatur optimal gekräftigt wird. Diese Muskeln sind entscheidend für eine physiologisch richtige Körperhaltung.

Pilates „Happy Hips“ 60'

In diesen 60 Minuten kümmern wir uns um die Muskeln rund um die Hüfte. Im Fokus steht natürlich noch immer die Körpermitte jedoch ist es auch wichtig, alle umliegenden Muskeln in Kombination mit der Körpermitte zu trainieren, um Dysfunktionen einzelner Muskelgruppen zu vermeiden.

