

# PROGRAMM



vom 16.06. – 21.06.2024  
im Aldiana Club Djerba Atlantide

ZEIT	Sonntag, 16.06.	Montag, 17.06.	Dienstag, 18.06.	Mittwoch, 19.06.	Donnerstag, 20.06.	Freitag, 21.06.
Vormittag	<b>Pilates Flow</b> 60 Min.	<b>BODEGA moves®</b> 60 Min.	<b>Core 3D, Functional Back</b> 60 Min.	<b>Mobility Flow</b> 60 Min.	<b>BODEGA moves®</b> 60 Min.	<b>Pilates Flow</b> 45 Min.
Nachmittag	<b>Core 3D, Functional Back</b> 60 Min.	<b>Faszien Release</b> 60 Min.	<b>Stretch &amp; Relax</b> 60 Min.	<b>Just Pilates</b> 60 Min.	<b>Mobility Flow</b> 60 Min.	<b>Core 3D, Functional Back</b> 60 Min.

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



# KURSBESCHREIBUNG

## **Pilates Flow:**

ist eine dynamische Form von Pilates, die fließende Bewegungen und eine durchgehende Atemtechnik betont. Kombiniert werden traditionelle Pilates Übungen mit einem kontinuierlichen Bewegungsfluss, um den Körper zu straffen und das Zentrum zu stärken.

## **Faszien Release:**

bezieht sich auf bestimmte Techniken, die Faszien zu lockern und zu entspannen. Die Faszien, die das Bindegewebe um die Muskeln und Knochen bilden, werden durch spezifische Bewegungen und Dehnungen entklebt und gelöst. Dies führt zu einer Verbesserung der Beweglichkeit und zur allgemeinen Entspannung.

## **Mobility Flow:**

verbessert die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Es werden die Gelenke mobilisiert und die Muskeln gedehnt. Mobility Flow kann Elemente aus Yoga, Pilates und funktionellem Training beinhalten, um ein umfassendes, ruhiges

Trainingsergebnis zu bieten.

## **Stretch & Relax:**

ist ein Trainingsprogramm, das darauf abzielt, den Körper zu dehnen und gleichermaßen zu entspannen. Durch verschiedene Dehnübungen und Atemtechniken werden die Muskeln gelockert und gleichzeitig Stress abgebaut. Dieses Training löst Verspannungen im Körper und gibt ein wohlige Gefühl der Entspannung.

## **Just Pilates:**

konzentriert sich ausschließlich auf die Prinzipien und Übungen des Pilates Trainings auf der Matte. Ausgeführt werden klassische Pilates Übungen, die aufgrund der verschiedenen Fitnesslevel, für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet sind.

## **Bodega Moves- Bodywork meets Yoga:**

verbindet Power Yoga und functional Workout zu einem perfekten Ganzkörper Training.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga. Kraft und Beweglichkeit treffen auf Körperspannung und Balance.

## **Core 3 D :**

das Rückenkonzept spricht alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an. Die Übungen gehen fließend ineinander über, sodass ein angenehmer Übungsflow passend zur Musik entsteht, dem Jeder folgen kann.

Der Rücken wird sanft gekräftigt und gestärkt. Trainiert wird außerdem Koordination, Balance und die stabile Körpermitte.



# DEINE TRAINERIN

## Sonja Kircher-Paul...

.... unterrichtet seit über 10 Jahren in der Body & Mind Sparte. Nach vielen Jahren des Unterrichts von „Power Kursen“ hat Sie sich mit dem wunderschönen Thema „Faszientraining“ beschäftigt und sich direkt ausbilden lassen.

Angefangen mit Body Art, Faszien Workout und gezieltem Wirbelsäulen Training,

kamen im Laufe der Zeit Pilates, Yoga, Bodega Moves und Reflow in das Repertoire.

Durch bewusste Körper und Geist Übungen, lässt es sich leichter, lockerer, flexibler und entspannter durch's Leben gehen.

