

PROGRAMM

SeaBreeze Festival

im Aldiana Club Fuerteventura
von 25.09.-30.09.2022

ZEIT	SONNTAG, 25.09.	MONTAG, 26.09.	DIENSTAG, 27.09.	MITTWOCH, 28.09.	DONNERSTAG, 29.9.	FREITAG, 30.09.
Morgen/ Christin	Sonnengröße Perfekter Start in den Tag 09:00-09:30	Sonnengröße Perfekter Start in den Tag 09:00-09:30	Sonnengröße Perfekter Start in den Tag 09:00-09:30	Sonnengröße Perfekter Start in den Tag 09:00-09:30	Sonnengröße Perfekter Start in den Tag 09:00-09:30	Sonnengröße Perfekter Start in den Tag 09:00-09:30
	BODEGA moves Mobility 09:30-10:15	Dynamic Yoga Flows 09:30-10:15	BODEGA moves Deep Stretch 09:30-10:15	BODEGA moves Dynamic Stretch 09:30-10:15	BODEGA moves Mobility 09:30-10:15	Dynamic Yoga Flows 09:30-10:15
Vormittag/ Christin	Relax Yoga – BODEGA reflow 10:15-11:00	BODEGA reflow just relax 10:15-11:00	BODEGA reflow 10:15-11:00	Dynamic Stretch Faszien Stretch 10:15-11:00	Relax Yoga – BODEGA reflow 10:15-11:00	BODEGA reflow just relax 10:15-11:00
Vormittag/ Diego		Mobility & Stretch 11:30-12:15	Morning Workout 10:30-11:15 Zumba® 11:30-12:15		Strong Nation 10:30-11:15 Mobility & Stretch 11:30-12:15	Zumba® 11:30-12:15
Nachmittag/ Diego		Strong Nation 16:00-16:45 Spirit Yogalates Diego 17:00-17:45		Cardio Strike 16:00-16:45 Spirit Yogalates 17:00-17:45	Spirit Yogalates 17:00-17:45	Cardio Strike 16:00-16:45 Spirit Yogalates 17:00-17:45

Kursbeschreibungen auf der Rückseite. Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung. Änderungen vorbehalten. Wo die Kurse stattfinden erfährst du vor Ort



KURSBESCHREIBUNG

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert.

Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Mit **BODEGA reflow®** kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakrensystem aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen.

Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA moves® „Bodywork meets Yoga“, aber dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise.

Cardio Strike

Ein energiegeladenes Cardio- und Krafttraining. Eine einzigartige Mischung aus athletischen und kampsportbasierten Bewegungen sorgt für ein Cardio-Erlebnis wie kein anderes.

Dynamic Stretch – Faszien Stretch Hier wartet eine Stretching Einheit auf dich, die ganz fließend gestaltet wird. Keine zu lange Haltepositionen, stattdessen ganz dynamische Stretching moves. Deine Faszien werden es LIEBEN.

Dynamic Yoga Flows Auf den klassischen Sonnengruß aufgebaut, folgen hier wunderschöne Elemente die ganz harmonisch ineinanderfließen werden. Dein Körper wird sich danach ganz herrlich durchbewegt anfühlen, ein sanftes Schwitzen aktiviert deinen Kreislauf und eine kleine Entspannung am Ende rundet diese Einheit ganz wertvoll ab.

Morning Workout

Starte fit in den Tag mit Kraftausdauertraining für Ober- und Unterkörper mit funktionellen Kräftigungsübungen für den Rumpf und athletischen Bewegungen. Da zu intensiven Übungen alternative Varianten mit geringer Intensität angeboten werden, eignen sich der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Mobility & Stretch

In diesem Kurs werden Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper!

Spirit Yogalates

Dieses Programm verbindet die Tradition der Yogahaltungen mit der Kraft von Pilates, um ausgeglichen, flexibel und stark zu werden. Der Kurs endet mit einer Meditation, die dazu beiträgt, die Aufmerksamkeit zu steigern, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen.

Strong Nation

Ein High Intensity Intervall Training, das deinen gesamten Körper fordert. Das besondere ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind.

Zumba

Das Tanz Workout wurde vom Kolumbianer Beto Pérez erfunden. Die Rhythmen Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton werden mit Aerobic, Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert.

In diesem Kurs werden Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper!

Deine Trainer sind:



Fitness Instructor, Personal Trainer,
Coach und Ausbilderin.
Christin Hebach



Fitnesstrainer
Diego Julca

