

BEAUTY & WELLNESS WEEK MALLORCA

29.03. bis 05.04.2025

Sa.: 29.03.2025 – Anreise

Wohlfühlen, Genießen, Relaxen....

So.: 30.03.2025

11:00 Uhr - Event Check-In - Wohlfühlen, Genießen, Relaxen....

18:00 Uhr Treffen in der Hotel Bar. Vorstellung der Presenter, des Wochenprogramms und Event Check-In!

Mo.: 31.03.2025

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Paul: Yoga Move 4 All	Elisabeth: Bodyart Pur	Katharina: Dance Flow L 1	Paul: Yoga Move Back (Yoga trifft Rücken Fit)	Elisabeth: Bodyart Stretch

Di.: 01.04.2025

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Katharina: Pilates Combinations	Elisabeth: Deepwork	Paul: Yoga meets Funk- tional	Katharina: Rückenfit	Paul: Entspannungs- & Atem Techniken

Mi.: 02.04.2025

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Elisabeth: Medical & Recovery	Paul: Yoga Move Special	Katharina: Bauch, Beine, Po	Katharina: Vinyasa Flow	Jutta: Stability & Mobility Flow
			THEORIERAUM Jutta Shuhn BestAge Fitness	

Do.: 03.04.2025

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Paul: Yoga Move Sonnengruß	Jutta: Bodyweight Toning	Katharina: Stretch & Relax	Paul: Yoga Move 4 All	Jutta: Pilates Flow

Fr.: 04.04.2025

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Katharina: Yogayin	Jutta: Power ABS & Back	Katharina: Dance Aerobic L 1	Paul: Yoga Move Back (Yoga trifft Rücken Fit)	Jutta: Streching

Sa.: 05.04.2025 – Abreise

BEAUTY & WELLNESS WEEK MALLORCA

29.03. bis 05.04.2025

Stundenbeschreibung

Paul: Uhlir

Yoga Move 4 All - Das von Paul Uhlir im Jahre 2009 entwickelte Trainingskonzept steht im Zeichen der Zeit und wächst weltweit zu einer beliebten Trainingsmethode für Körper & Geist.

In der Philosophie stehen der Synergismus von Yoga Tradition, evidenzbasierter Sportwissenschaft und der modernen Physiotherapie, sowie Emotion, Liebe und Spiritualität.

Yoga Move Back - Sensomotorisches Koordinationstraining für einen gesunden Rücken. Die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule ist keine Frage der muskulären Kraft, vielmehr eine Frage der neuronalen Ansteuerung. Zukunftsorientiert in der Physiotherapie, im Breitensport und in der Prävention.

Yoga meets Funktional - Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

Entspannungs- & Atem Techniken - Einfach umsetzbare und verständliche Meditationstechniken. Tiefenentspannung oder Muskelrelaxationen

Yoga Move Special - YOGA move zeichnet einen zeitgemäßen Unterrichtsstil aus. Die Übungen sind physiologisch sinnvoll abgestimmt. Jede YOGA move Einheit besteht aus einer Atemmeditation, der Vorbereitung, dem Übungsflow und einer Entspannungsphase. Ein Kurs mit einfacher Umsetzung und höchster Funktionalität für Körper & Geist.

Yoga Move Sonnengruß - Starte den Tag mit dem Yoga Move Sonnengruß. Ein sanfter und erfrischender Einstieg in den Tag mit Meditation, Atemübungen (Pranayama), Sonnengrüssen, Yogaflows.

Jutta Schuhn

Stability & Mobility Flow - Ziel dieses Workshops ist es, die Beweglichkeit zu trainieren, zu erhalten und zu steigern. Das dynamische und ganzheitliche Training wirkt durch den Alltag eingeschränkten Bewegungsradien, verkürzter und verhärteter Muskulatur entgegen. Es steigert das allgemeine Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die trainingsspezifische Leistungsfähigkeit aus

Bodyweight Toning - Ein einmaliges Erlebnis: in diesem Kursformat kommt jeder Teilnehmer an seine Grenzen – wenn er möchte! Und das ohne Verwendung von Equipment, nur mit deinem eigenen Körpergewicht! Egal ob Freizeitsportler oder SuperFit – durch die sensationelle Übungsauswahl und Zusammenstellung erfährst du hier ein effektives Ganzkörpertraining das einfach und ohne Equipment um zu setzen ist. Zu jeder Übung gibt es verschiedene Schwierigkeitslevel, so dass jeder Teilnehmer sein Intensität bestimmt.

Pilates Flow - Der etwas andere Pilates Kurs, für alle Teilnehmer die schon etwas Pilates Erfahrung haben. Jutta setzt hier effektive und sichere Pilates Übungen so zusammen, dass ein Fluss „Flow“ entsteht und der Ablauf wie in einer Choreographie stattfindet!

Stretching - Dehnen macht dich beweglicher und beugt Verletzungen vor. Es kommt aber auf die richtige Dosis, die Technik und das Timing an.

Power ABS & Back - Eine abwechslungsreiche und präventiv orientierte „RückenFit“ Stunde in der der gesamte Rumpf effektiv gekräftigt wird. Es wird mit alltagsrelevanten Übungen gearbeitet und wichtige Elemente aus Koordination, Kraft und Beweglichkeit integriert. So entsteht ein Training das alles andere als langweilig ist und sich für jede Zielgruppe eignet.

BEAUTY & WELLNESS WEEK MALLORCA

29.03. bis 05.04.2025

Stundenbeschreibung

BestAge Fitness: Stärke Körper & Kopf mit Kreatin - Wir wollen alle möglichst lange selbstbestimmt leben und fit bleiben. Und hierzu gibt es einige Ansatzpunkte was wir dazu tun können, von Bewegung bis hin zur Ernährung und wichtigen Zusatzstoffen - und da wird Kreatin bisher oft völlig unterschätzt. Jutta erklärt was Focus zum lange fit bleiben- sowohl körperlich als auch geistig - sein muss, stellt wichtige Untersuchungen und die daraus folgenden Erkenntnisse und Maßnahmen vor. Wie immer bei Jutta: verständlich und praxisnah erklärt, erfährst du viel für dich selber und deine Kunden.

Katharina Herbert

Dance Flow - Dance Aerobic-Stunde, in der einfache Aerobic-Schritte zu den ungewöhnlichen, interessanten, taenzerischen Bewegungen verwandelt werden.

Pilates Combinations - Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und oft schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine natürliche und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die bewusste Atmung, die Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stehen dabei im Zentrum.

Rückenfit - Unter Rückenfit versteht man eine Kombination aus Körperübungen und Gymnastik, die den Rücken stärken und die Muskulatur gezielt aufbauen.

Bauch, Beine, Po - Der Klassiker - Die perfekte Möglichkeit, um Spaß zu haben und den Körper gleichzeitig in Form zu bringen, sind Bauch Beine Po Workouts.

Vinyasa Flow - Vinyasa flow ist eine Verschmelzung von verschiedenen Yogastilen. Kreativität kombiniert mit Tradition. In den einzelnen Bewegungssequenzen wird besonderen Wert daraufgelegt, dass du deinen eigenen Atem- und Bewegungs-Flow finden kannst.

Stretch & Relax - Verbessere deine Beweglichkeit, löse Verspannungen und lockere deine Muskeln nach dem Workout oder zwischendurch. Stretch & Relax ist die ideale Ergänzung.

Yogayin - Ankommen vom Alltag und der Reise nach Engelberg mit ein paar erdenden Atemübungen. Anschliessend Asanas (Körperhaltungen) welche die Anspannungen in Körper und Geist helfen zu lockern und lösen.

Dance Aerobic - Dieses Programm mit sehr einfache Choreographie mischt alle Stile und alle Inspirationen. Es ist ein wunderbarer Kontrast von Bewegungen, Springen und Tanzen.

Elisabeth Kagerer

BODYART® stretch - Anspannung - Entspannung, oder wie wir gerne sagen „release – control“, oder noch besser das Polarisieren zwischen Yin und Yang rückt verstärkt in den Fokus und wird noch konsequenter mit der Atmung verbunden.

Der Körper wird ganzheitlich und polarisierend zwischen Stabilität, Mobilität und Flexibilität bewegt oder positioniert sowie gefördert und gefordert. Da auf klassische Kraftübungen verzichtet wird, kann die stabilisierende Kraft besser wahrgenommen und eingesetzt werden. Körper und Geist lernen bzw. verbessern die Ansteuerung dieser stabilisierenden Kräfte. Demzufolge verbessert und entwickelt sich die Mobilität der entsprechenden Gelenke und die Flexibilität der jeweils angesprochenen Muskelgruppen. Das Ziel als Kursteilnehmer ist es, die Bewegungen, einzeln oder kombiniert, im größtmöglichen Bewegungsumfang zu genießen.

BODYART Medical & Recovery: Um körperliche und emotionale Dysbalancen auszugleichen, wird verstärkt mit dreidimensional aufgebauten Übungen gearbeitet. Hier sind therapeutische Ansätze integriert, sowie eine regenerierende Übungen.

BODYART® Pure ist ein ausgleichendes Ganzkörpertraining im Fluß mit der Atmung. In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung.

Deepwork ist ein ganzheitliches Cardiotraining. Durch fließende und schwingende Bewegungen bringst Du dein Herzkreislauf-System auf sanfte Weise in Schwung.