FITNESS & WELLNESS MEETS MEERBLICK

24.10. bis 31.10.2026 Mallorca

Sa.: 24.10.2026 – Anreise

Wohlfühlen, Genießen, Relaxen....

So.: 25.10.2026

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.: 26.10.2026

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Alex: Yoga meets Fuctional	Juliane: BBP		Alex: Bodega moves	Juliane: Fitness Yoga Flow

Di.: 27.10.2026

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Juliane: Core Workout	Alex: SAMMOLAHARI	Juliane: Pilates flow	Alex: Bodega moves	Juliane: Faszien Yoga

Mi.: 28.10.2026

9:30 Uhr	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Juliane: Vinyasa Yoga	Alex: Rückenfit	Jutta: Bauch, Beine, Po	Juliane: Core Workout	Jutta: Stability & Mobility Flow

Do.: 29.10.2026

	10:45 Uhr	12:00 Uhr	16:00 Uhr	17:15 Uhr
Juliane: Power Pilates	Jutta: Bodyweight Toning	Alex: SAMMOLAHARI	Juliane: Balance Workout	Jutta: Pilates Flow

Fr.: 30.10.2026

9:30 Uhr	10:45 Uhr
Jutta: VITALITY Workout	Alex: Stretching

Sa.: 31.10.2026 – Abreise

FITNESS & WELLNESS MEETS MEERBLICK
24.10. bis 31.10.2026 Mallorca

Stundenbeschreibung

Alexandra Herrmann

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 multifunktioneller Übungsauswahl.

SAMMOLAHARI
Eine faszinierende alte Tradition trifft auf moderne Body & Mind Bewegungsansätze.
Weiche, dynamische und fließende Wellenbewegungen, unsere Qi-Waves, versorgen den ganzen Körper mit neuer Power und Energie. Dank optimal abgestimmter Mobilisations-Flows und des Yin & Yang Main-Parts, in welchem Kraft und Release Momente harmonisch miteinander vereint werden, wird der physische Körper mit allem versorgt, was ihm einfach nur guttut.
Der komplette Aufbau und der Grundgedanke des SAMMOLAHARI Konzeptes folgt der Kosha-Philosophie, ein Wissen über die Kraft der energetischen Anatomie, welche geschätzt über 3.000 Jahre alt ist.
Geht es dem System der Koshas gut, strahlt das ganze Wesen und genau das, strebt das Konzept von SAMMOLAHARI an. Unsere Energie kann wieder freier fließen, unsere Aura erstrahlt, unsere Anziehungskraft wird unwiderstehlich – die pure Faszination unserer SELBST. Das ist SAMMOLAHARI

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

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 setzten ist. ZU jeder Übung gibt es verschiedene Schwierigkeitslevel, so das jeder Teilnehmer sein Intensität bestimmt.

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

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

Jutta Schuhn - Vitality Workout powered by Livadur - Den Rest des Lebens Fit und Gesund bleiben - wohl der Wunsch von uns allen! Und dafür können wir eine ganze Menge tun. Mit diesem Programm hat Jutta ein Workout zusammen gestellt das alle Komponenten, die genau dafür wichtig sind, beinhaltet. Und das alles auch noch abwechslungsreichen Übungen, mit Power, Spaß und mit verschiedenen Leveln. Dadurch passt es für fast alle Altersgruppen. Koordination, Balance, Kraft, Ausdauer und „Kopfentspannung“ - alles vereint in einem spannenden und neuartigen Programm. Freu dich auf eine Workoutreise mit großem Mehrwert.

FITNESS & WELLNESS MEETS MEERBLICK
24.10. bis 31.10.2026 Mallorca

Stundenbeschreibung

Juliane Pollheide

BBP mit Köpfchen
Effektives Training für Bauch Beine Po – kombiniert mit bewusster Ansteuerung und Fokus auf die Verbindung zwischen Gehirn und Körper. Durch gezielte Übungen aktivierst du nicht nur Muskeln, sondern auch dein Nervensystem. Für mehr Kontrolle, Stabilität und ein ganz neues Körpergefühl.

Vinyasa Yoga
Fließende Bewegungen verbinden sich harmonisch mit deinem Atem. Dynamische Sequenzen bringen dich in einen meditativen Flow. Kräftigend, mobilisierend und wunderbar ausgleichend.

Fitness Yoga Flow
Die perfekte Mischung aus Yoga und funktionellem Training. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden in einem dynamischen Flow vereint. Für alle, die ins Schwitzen kommen und gleichzeitig entspannen wollen.

Faszien Yoga
Sanfte, federnde Bewegungen und Dehnungen sprechen gezielt dein fasziales Gewebe an. Verklebungen werden gelöst und deine Beweglichkeit verbessert sich nachhaltig. Wohltuend, regenerierend und tiefgehend.

Power Pilates
Ein intensives Ganzkörpertraining mit Fokus auf deine Körpermitte. Präzise, kontrollierte Bewegungen stärken deine Tiefenmuskulatur. Für mehr Kraft, Haltung und Stabilität.

Core Workout
Hier dreht sich alles um deine Mitte. Effektive Übungen kräftigen Bauch, Rücken und Rumpf. Für eine starke Basis in Alltag und Sport.

Balance Workout
Stabilität trifft auf Körperkontrolle. Mit gezielten Übungen schulst du Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. Für mehr Sicherheit, Körperspannung und innere Ruhe.