

FITNESS & WELLNES WEEK

25.03.-01.04.2023 auf Mallorca

PURE
Emotion
GmbH

Willst-Du-weg.de

SONNTAG 26. MÄRZ

10:00 - 11:00	PAUL YOGA MOVE FOR ALL
11:15 - 12:15	ARNE BAUCH BEINE 2.0
15:00 - 16:00	PAUL YOGA MOVE BACK
16:15 - 17:15	ARNE WORK IT OUT
17:30 - 18:30	PAUL YOGA MOVE MEETS FASZIEN TRAINING

MONTAG 27. MÄRZ

10:00 - 11:00	ARNE PILATES
11:15 - 12:15	PAUL YOGA MOVE BACK
15:00 - 16:00	ARNE MOBILITY & STRENGTH
16:15 - 17:15	PAUL YOGA MOVE
17:30 - 18:30	ARNE STRETCH & RELAX

FITNESS & WELLNES WEEK

25.03.-01.04.2023 auf Mallorca

PURE
Emotion
GmbH

Willst-Du-weg.de

DIENSTAG 28. MÄRZ

10:00 - 11:00	PAUL SONNENGRUSS
11:15 - 12:15	ARNE DANCE MOVES
15:00 - 16:00	ELISABETH BODYART PUR
16:15 - 17:15	PAUL YOGA MOVE BACK
17:30 - 18:30	ELISABETH BODYART MEDICAL & RECOVERY

MITTWOCH 29. MÄRZ

10:00 - 11:00	ARNE RÜCKEN FIT
11:15 - 12:15	ELISABETH BODYART MEETS DEEPWORK
15:00 - 16:00	ARNE DANCE MOVES
16:15 - 17:15	ELISABETH BODYART STRUCTURE
17:30 - 18:30	PAUL STRETCH & RELAX

FITNESS & WELLNES WEEK

25.03.-01.04.2023 auf Mallorca

PURE
Emotion
GmbH

Willst-Du-weg.de

DONNERSTAG 30. MÄRZ

10:00 - 11:00	ELISABETH BODYART MEETS DEEPWORK
11:15 - 12:15	PAUL YOGA MOVE MEETS FUNKTIONAL
15:00 - 16:00	ELISABETH BODYART NEUROACTIVITY
16:15 - 17:15	ARNE DANCE MOVES BALLROOM
17:30 - 18:30	ELISABETH BODYART ENERGY

FREITAG 31. MÄRZ

10:00 - 11:00	ARNE FUNKTIONAL FLOW
11:15 - 12:15	PAUL YOGA MOVE 4 ALL
15:00 - 16:00	ELISABETH BODYART STRETCH

SAMSTAG 1. APRIL, ABREISE

FITNESS & WELLNES WEEK

25.03.-01.04.2023 auf Mallorca

PURE
Emotion
GmbH

Willst-Du-weg.de

Paul Uhlir

YOGA move

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 meets Faszien Training

Die perfekte Synergie von Yoga und Fascia self release. Das 2 in 1 Konzept steht für höchste Effizienz. Schneller Beweglich werden, besser regenerieren, höhere Verletzungsprophylaxe und mehr Entspannung.

YOGA move meets Functional

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.

Sonnengruß

Starte mit Paul und dem Sonnengruß in einen tollen Tag

Elisabeth Kagerer

BODYART Energy: Über ausgleichende Bewegungen wird das Zusammenspiel zwischen Atmung, Muskulatur und Organen wieder in Fluss gebracht.

BODYART Neuroactivity: Tools aus der Neuroathletik werden mit BODYART-Übungen verbunden, um noch gezielter Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern.

BODYART Stretch: Hier wird besonders das Gefühl von Anspannen - Entspannen/ Yang - Yin herausgearbeitet und über eine fokussierte Atmung verstärkt angesteuert.

BODYART Structure: Diese Stunde ist klar aufgeteilt in einen YANG-Block am Anfang (leichtes Herz-Kreislauftraining) und endet mit einem YIN-Block (Stabilität, Mobilisation, Entspannung).

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 meets DEEPWORK: Die Stunde beginnt mit einem DEEPWORK-Block (Cardiotraining) und endet mit BODYART.

FITNESS & WELLNES WEEK

25.03.-01.04.2023 auf Mallorca

PURE
Emotion
GmbH

Willst-Du-weg.de

Arne Derricks

Bauch Beine 2,0

In dieser Einheit erlebst du den wahren Boost für deine Beine und den Bauch. Ein Training das sich sehen lassen kann.

Work it out

Erlebe neue Workout Kombinationen für den ganzen Körper. Work it out ist die Shaping Stunde mit Hanteln.

Pilates

Pilates ist das ganzheitliche Ganzkörpertraining welches die Tiefenmuskulatur aktiviert und zudem auch deine Flexibilität verbessert. Erlebe die klassische Form des Pilates auf der Matte ohne Zusatzgeräte-Zeit deinen Körper wahrzunehmen!

Mobility & Strength

In dieser Stunde erlebst du geschmeidige Bewegungen gepaart mit kraftvollen Halte-Elementen. Werde mobiler und stabiler.

Stretch & Relax

Entspannung pur. Einfach mal runterfahren, dem Körper Ruhe können, beanspruchte Muskeln wieder auf Länge bringen.

Dance Moves

Dance and have Fun. Erlebe eine Dance Stunde mit einem großartigen Finale, die du so schnell schnell nicht vergisst. Es wird eine große Show!

Rücken Fit

In dieser Stunde dreht sich alles um deinen Rücken. Wir werden in dehnen, mobilisieren und kräftigen. Nimm Übungen mit für den Alltag, die du schnell und überall machen kannst

Dance Moves Ballroom

In dieser Dance Stunde werden klassische Schrittfolgen aus den Standard- und Lateintänzen mit Aerobic Elementen gepaart. Dich erwarten Rumba, Cha Cha und Samba, und das Beste ist, dir kann keiner auf die Füße treten, da die Kombination ganz allein getanzt wird.

Functional Flow

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht, wo die einzelnen Übungen ineinander fließen und du immer wieder zum Anfang zurückkehren wirst. Tauche ein und spüre den Flow.