

PARTNER



Augustusstraße 6
55131 Mainz
Deutschland

3 Tage Workshop

Fitness & Entspannung & Wellness

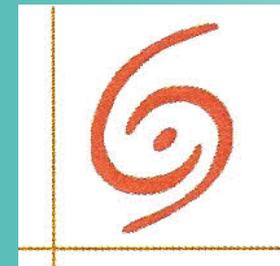
Termine
04.-06. August
01.-03. September

Preis 390 Euro

Veranstalter



Kamila Giereś
Aqua Fitness- und Schwimmtrainerin



Heike Welz
Entspannungstrainerin
psychologische Beraterin

Freitag

15:00-15:45 alle TeilnehmerInnen: Begrüßung,
Vorstellung

16:00-16:45 Gruppe I: Aqua HIIT
(Aqua Hochintensives Intervalltraining)
Gruppe II: Einführung Entspannungsmethoden

17:15-18:00 Gruppe II: Aqua HIIT
Gruppe I: Einführung Entspannungsmethoden

18:30- 19:30 Abendessen

19:45-20:30 alle TeilnehmerInnen:
Ruheentsapnnung - Phantasiereise

20:30 Schluss

Samstag

10:00- 10:45 Gruppe I: Aqua YoHiLates
(Kombination aus Yoga, HIIT und Pilates)
Gruppe II: Entspannung in der Natur

11:15- 12:00 Gruppe II: Aqua YoHiLates
Gruppe I: Entspannung in der Natur

12:00-13:30 Freizeit (Sauna, Dampfbad,
Schwimmbad)

13:30-14:30 Mittagsessen

14:45-15:30 alle TeilnehmerInnen:
Powernapping als Energieschub für den
Nachmittag

15:45- 16:30 Gruppe I: Aqua Cycling - mit dem
Fahrrad im Wasser
Gruppe II: Anleitung und Üben von sanften
Bewegungseinheiten

17:00- 17:45 Gruppe II: Aqua Cycling
Gruppe I: Anleitung und Üben von sanften
Bewegungseinheiten

17:45-18:30 Freizeit (Sauna, Dampfbad,
Schwimmbad)

18:30-19:30 Abendessen

20:00-22:00 Nettes Gespräch mit
TeilnehmerInnen

Sonntag

10:00-10:45 Gruppe I: Aqua Functional Training
Gruppe II: Wiederholung von einzelnen
Entspannungsübungen

11:15-12:00 Gruppe II: Aqua Functional
Training
Gruppe I: Wiederholung von einzelnen
Entspannungsübungen

12:00-13:30 Freizeit (Sauna, Dampfbad,
Schwimmbad)

13:30-14:30 Mittagsessen

14:30- 15:00 alle TeilnehmerInnen: Gespräch,
Abschluss