



Fitness-Week

12.06. – 19.06.2011

Der exklusive Event für einen unvergesslichen Urlaub mit Fitness, Wellness, Entspannung und vor allem Gesundheit! Unsere Wellness- und Fitnessexperten werden Ihnen ein buntes Programm von YOGA move, dem neusten Trend in Sachen Fitness, FLEXI-BAR, XCO-WALKING, Rückentraining, Pilates, Stretch & Relax, Bodystyling bis WOYO (Workout Yoga) anbieten.

Die Fitness-Week bietet ein ausgewogenes Programm, welches die physische und psychische Komponente trainiert und die Leistungsfähigkeit mit allen grundmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Einsteiger, Freizeitsportler, „Wohlfühltrainierende“ und Profis finden hier alle ihre Lieblingsdisziplin und das richtige Tempo.

Eventinhalt:	täglich 5-6 Wellness Kurse, 12 unterschiedliche Themen, jeden Tag Kraftausdauer-/HerzKreislauf-/Rücken- und Stabilisations-training, sowie Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Eine Wellnessnacht – Mitternachtssauna der speziellen Art.
Experten:	Sylvia Dittmar, Geschäftsführerin von moving moments und Yoga Expertin Paul Uhlir, Sport-Physiotherapeut, Fitnessfachwirt, Projektleiter von moving moments, Entwickler von YOGA move, Internationaler Presenter und Ausbilder.
Links	www.moving-moments.eu
Leistungsniveau:	alle Leistungsklassen
Eventpreis:	inklusive
Anmeldung:	keine Anmeldung nötig
