



LADIES FEEL YOURSELF CAMP

Aldiana Club Fuerteventura vom 12.05. bis 17.05.2024

Hier lockt ein Ladies Camp alle Damen, die ihre Fitness im Auge behalten oder verbessern möchten und nach einem ganzheitlichen Ansatz dafür suchen. Freu dich auf entspannte und genussvolle Power für deinen Körper unter kanarischer Sonne. Dein perfekt abgestimmter Fitness- und Aktivplan besteht aus:

Cardio-Training

(Walking, Nordic Walking, Fun-Running)

Fullbody-Training

(Poweryoga, Athletic-Training)

Mobility-Training

(Stretch & Relax, Morgen-Mobility, Faszien-Training)

Wellfood-Workshop: Lass dir beste Tipps geben, was du vom Buffetangebot nehmen

solltest, damit dein Teller perfekt auf dein Training ausgerichtet ist.

Das Camp steht unter der Leitung eines power-vollen Expertenteams:

Personal Trainerin **Sigrid Ilumaa**, bekannt aus dem Format „Leben leicht gemacht - The Biggest Loser“. Ihr Wissen über die gesunde langanhaltende Ernährung und intensives Tiefenmuskel-Training kombiniert sie gerne mit Mobility & Stretch. Mit dabei ist weiterhin **Anke Faller**, Deutschlands erste Nordic-Walking-Mastertrainerin, Bewegungs-Expertin und Herzblut-Outdoorsportlerin.

Teilnahmegebühr:

€ 199,-* p.P. , Dauer 6 Tage

*zzgl. Unterbringung und Anreise, weitere Infos in deinem Reisebüro



Limitiertes Kontingent. Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.
Weitere Informationen zu den Bedingungen erhältst du in deinem Reisebüro. Stand: 26.03.2024.

