

SUMMER CAMP IBIZA 2023

Programm

Jeden Vormittag von 10 Uhr bis 13:30 Uhr findet das Sportprogramm inklusiver kurzer Pausen zum Umziehen statt.

Danach gibt es Mittagessen und der Tag steht zu deiner freien Verfügung.

An einigen Nachmittagen oder Abenden machen wir Ausflüge, die nicht Teil des Programms sind. Wenn du Lust hast, kannst du mit mir meine Insel entdecken. Dafür brauchst du einen Mietwagen. Du kannst dich auch mit anderen Teilnehmerinnen zusammentun.

Ausflugsziele: Cala Nova, Ibiza-Stadt, Sonnenuntergang (zur Auswahl: Sunset Ashram, Hostal La Torre, Cafe del Mar), San Juan Besuch

Abendessen: Ab ca. 19:30 Uhr

Sportprogramm

Das Programm ist eine Mischung aus Bewegung und Entspannung.

- 5 x Aquatraining á 45 Minuten (je nach Wetter!)
- 5 x Bodystyling und Workouts für Bauch und Rücken, Beckenbodentraining, Balance á 45 Minuten
- 5 x Dance and Fun 20 bis 30 Minuten
- 1 x Qi- Gong „Die 8 Schätze“ á 45 Minuten
- 1x „Die 5 Tibeter“ á 45 Minuten
- 6 x Trainingslehre (Körperformen, Intensität, welches Training passt zu dir, ...)
- 1 x Ernährung
- 6 x Entspannung á 30 bis 45 Minuten:
 - 1 x Atemtherapie
 - 2 x geführte Meditation
 - 2 x Tiefenentspannung nach Jacobsen
 - 1 x Drehdehnlagerungen
 - Stretching
 - 1 x Walking Technik
 - Haltungs- und Gangschulung
 - Selbstbeobachtung:
 - Wir beobachten uns: Beine übereinanderschlagen, krummer Rücken, Schultern hochziehen, Brust innen, Fußhaltung.

Änderungen vorbehalten! Nach Wetter und Wünschen der Teilnehmerinnen.