

Pilates und Entspannung auf Menorca am Meer



Pilates

Pilates ist auf die Stärkung und das harmonische Zusammenspiel aller Muskeln ausgerichtet. Vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen und trainiert. Die Körperhaltung wird optimiert und Haltungsfehler korrigiert. Die Übungen werden ruhig, fließend und konzentriert ausgeführt, Atmung und Bewegung werden koordiniert. Die Trainingseinheiten werden mit einer Entspannungsübung beendet.

Petra Lehr ist Tänzerin und begann mit dem Pilatetraining nach mehreren Verletzungen. Da ihr dieses Training sehr geholfen hat, es ihr dadurch wieder möglich wurde zu tanzen, absolvierte sie 2005/06 die Ausbildung zur Pilatestrainerin für das Mattentraining (Polestar Zertifikat) und 2010/11 die Ausbildung für die Pilatesgeräte. Seit 2012 hat sie das Zertifikat Tanzmedizin (tamed e.V.).

Menorca

Im Herbst bietet die Insel Menorca mit ihrem mediterranem Klima und der wilden Landschaft hervorragende Voraussetzungen, sich vor dem deutschen Winter noch einmal richtig zu erholen.

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer in einer wunderschönen, großzügigen Villa mit Küche, Pool und riesiger Terrasse direkt in der Bucht Cala Santandria. Die Villa mit direktem Zugang zum Strand liegt neben dem Hotel Bahia, in dem es das Frühstück am üppigen Buffet und das Abendessen (3-Gänge-Menü) gibt.

Weitere Aktivitäten

Tauchen: Mit der hoteleigenen Tauchbasis Poseidon.

Aqua-Fitness: Bei gutem Wetter im Pool oder im Meer.

Wandern und Fahrrad fahren: Der „Camí de Cavalls“ ist ein historischer Weg, der die Gelegenheit bietet, die schönsten Landschaften des Biosphärenreservats Menorca zu entdecken. Fahrradverleih über das Hotel Bahia.

Besuch der mittelalterlichen Stadt Ciutadella

Termine:

Workshop für AnfängerInnen:

16. bis 23. Oktober 2016

2,5 Std. Training pro Tag

Workshop für Fortgeschrittene:

23. bis 30. Oktober 2016

2,5 Stunden Training pro Tag

Kosten:

Pro Workshop 225,- €, bei Belegung beider Workshops 400,- €

Unterbringung je nach Zimmerkategorie 280,- bis 350,- € pro Woche

inkl. Übernachtung im Doppelzimmer, Frühstück (Buffet), Abendessen (3-Gänge-Menü)

Transfer: Flughafen – Hotel – Flughafen 40,- €

Info und Anmeldung:

Petra Lehr

069 – 97 69 27 20

petralehr@gmx.de

www.colabtanztheater.de

Hotel Bahia und Tauchbasis

www.bahia-poseidon.de

