



## bodyART<sup>®</sup> meets Pilates @ Mallorca

**ganzheitliche, funktionelle Trainingswoche auf Mallorca  
im Ferrer Hotel Concord, Playa Son Bauló  
23.04. – 30.04.2017 mit Simone Tatay & Robert Huber**

### Dein Event-Paket:

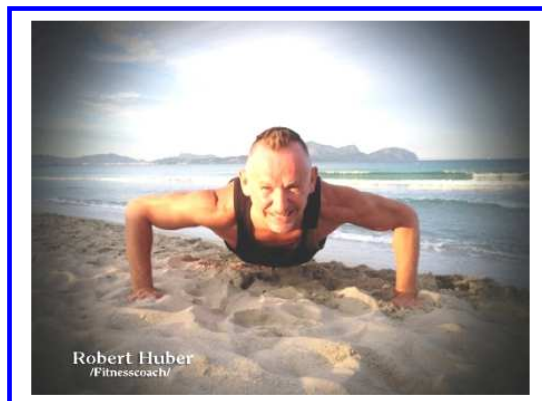
- Montag bis Samstag täglich 2 Kurseinheiten in Kleingruppen von professionellen, langjährig erfahrenen InstruktorInnen durchgeführt
- Freie Getränkeversorgung während der Kurse
- Inkl. Trans Tramuntana Excursion
- Inkl. Pamboli Abend in typisch mallorquinischer Pamboleria

### Deine Instrukto:ren:



**Simone Tatay**

Pilates, bodyART<sup>®</sup>-Elitetrainerin, Faszien- und Functional-Training, Entspannungstrainerin, Personal Trainerin, Autorin von Fachbeiträgen und 8 Fitnessbüchern, Referentin am Ausbildungsinstitut Academy of Sports, Kommunikationstrainerin



**Robert Huber**

Intern. Instructor für bodyART<sup>®</sup>, deepWORK<sup>®</sup>, Iron System<sup>®</sup>, Stand Up Paddle Instructor, Personal Trainer, Entspannungstrainer (PMR, Autogenes Training), Ernährungsberater, liz. Louise Hay Teacher (Gesundheit für Körper & Seele), staatl. geprüft. Ergotherapeut, Excursionsführer auf Mallorca „Mallorca mit allen Sinnen erleben“



## Dein Training:

### Pilates

trainiert die Muskulatur von innen nach außen. Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß werden zu einem natürlichen Muskelkorsett um die Wirbelsäule aufgebaut. Die Muskeln werden kräftiger und geschmeidiger, die Körperform harmonischer und aufgerichtet. Für jedes Alter und jede Fitnessstufe geeignet!

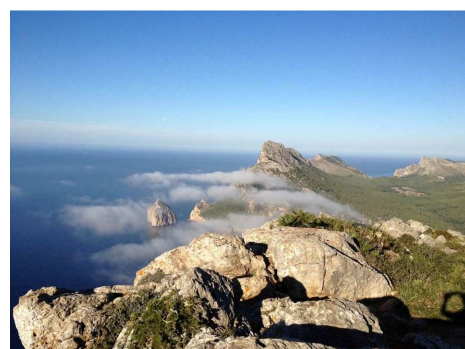
### bodyART®

ist ein Ganzkörpertraining, das den Mensch als Einheit von Körper und Geist trainiert. Die Kraft-, Koordinations-, Beweglichkeits- und Balance-Übungen verbessern die Körperhaltung und Körperform.

Regelmäßiges Training fördert den Stressabbau und beugt Rückenschmerzen vor. Die ruhige, aber dennoch intensive Einheit wird barfuß durchgeführt und endet mit einer Entspannungseinheit. Für jedes Alter und jede Fitnessstufe geeignet!

## Deine Exkursionen:

- I. Excursion mit unserem Minibus zu einer landestypischen Pamboleria, inklusive Abendessen „Pamboli“ und 1 Glas mallorquinischem Wein.
- II. Trans Tramuntana Sightseeing Tour inkl. Sunset Drink



**Dein Frühbucher-Paket-Preis bis 04.11.2016 inkl. Hin- und Rückflug und Transfer:**  
ab 853 €/Person im DZ/HP, im EZ ab 998 €/Person

Direkt buchbar bei: TUI Reise Center, Wilhelmshavener Str. 15, 90425 Nürnberg,  
Ansprechperson: Deniz Köppel, Tel.: +49 911 3849018

Weitere Infos zum Ablauf und zu den Kursinhalten:

Simone Tatay, Tel.: +49 176 21722397 / Robert Huber Tel.: +34 6444 33 585

