

# PROGRAMM



vom 17.05.-24.05.2025  
im Aldiana Club Side Beach

ZEIT	Sonntag, 18.05.	Montag, 19.05.	Dienstag, 20.05.	Mittwoch, 21.05.	Donnerstag, 22.05.	Freitag, 23.05.
Vormittag	<b>Pilates Beginner</b> 60 Min.	<b>Pilates Morning Stretch</b> 60 Min.	<b>Pilates Beginner</b> 60 Min.	<b>Pilates Faszien Release</b> 60 Min.	<b>Pilates Beginner</b> 60 Min.	<b>Pilates Morning Stretch</b> 60 Min.
Nachmittag	<b>Pilates x Functional</b> 60 Min.	<b>Pilates Advanced</b> 60 Min.	<b>Pilates x Functional</b> 60 Min.	<b>Pilates Advanced</b> 60 Min.	<b>Pilates x Functional</b> 60 Min.	<b>Pilates Advanced</b> 60 Min.

Änderungen vorbehalten. Infos zu den Trainern und Kursbeschreibungen siehe nächste Seiten. Die genauen Uhrzeiten und Treffpunkte erfahre vor Ort.



# DEINE TRAINERIN



## CAROLINE HÖLLER...

...begleitet Dich auf Deinem Weg zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden. Als zertifizierte Pilates-Trainerin mit 13 Jahren Erfahrung bietet Sie maßgeschneiderte Pilates-Stunden, die je nach Kurs für Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet sind. Dich erwarten je nach Kurs sanfte, effektive Pilates-Übungen, Verbesserung von Kraft & Flexibilität und Entspannung für Körper & Geist.

### Über Caroline:

- zertifizierte Pilates-Trainerin mit fundierter Ausbildung und Erfahrung (Polestar und Deutsche Sporthochschule Köln).
- Leidenschaft für ganzheitliche Bewegung und Gesundheit.
- spezialisiert auf sanfte, aber effektive Übungen, die den Körper stärken und gleichzeitig entspannen.
- Fokus auf individuelle Bedürfnisse – jeder Körper ist einzigartig.
- Ich bin verheiratete Mutter von drei Kindern, mit eigenem Pilates-Studio in Köln.

*„Ich glaube daran, dass Pilates eine wunderbare Methode ist, um die Muskulatur zu stärken, das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.“*

*Ich freue mich auf Dich, entweder am Morgen oder am Nachmittag nach einem schönen Urlaubstag.“*



# KURSBESCHREIBUNG

## **Pilates Beginner:**

ist die sanfte Form von Pilates, die einfache Übungen mit einer durchgehenden Atemtechnik kombiniert. Traditionelle Pilates Übungen werden ausgeführt in einem kontinuierlichen Bewegungsfluss, um den Körper zu straffen und das Zentrum zu stärken.

## **Pilates Morning Stretch:**

Der perfekte Start in den Tag! Beginne Deinen Morgen mit einem sanften Pilates-Stretch, der Deinen Körper weckt, Deine Muskulatur aktiviert und Dir einen energiegeladenen Start in den Tag verschafft!

Unsere Pilates Morning Stretch Stunde ist der ideale Weg, Deine Flexibilität zu verbessern, Verspannungen zu lösen und deine Beweglichkeit zu steigern – alles in einer entspannten, aber effektiven Trainingseinheit. Komm vorbei und starte mit uns in den Tag!

## **Pilates Faszien Release:**

bezieht sich auf bestimmte Techniken, Deine Faszien zu lockern und zu

entspannen. Die Faszien, die das Bindegewebe um die Muskeln und Knochen bilden, werden durch spezifische Bewegungen und Dehnungen entklebt und gelöst. Dies führt zu einer Verbesserung der Beweglichkeit und zur allgemeinen Entspannung.

## **Pilates Advanced:**

ist die etwas anspruchsvollere Form von Pilates, die Fortgeschritten-Übungen mit einer durchgehenden Atemtechnik kombiniert. Traditionelle Pilates Übungen werden in einem kontinuierlichen Bewegungsfluss ausgeführt, um den Körper zu straffen und das Zentrum zu stärken. Wir konzentrieren uns hier auf die Prinzipien und Übungen des Pilates Trainings auf der Matte.

## **Pilates x Functional:**

Hier vereinen sich Pilates und Functional Training zu einer unschlagbaren Kombination. Wir kombinieren die sanften, stabilisierenden Übungen von Pilates mit funktionellen Bewegungen, die Deinen ganzen Körper fordern.

**Pilates** stärkt Deine tiefliegende

Muskulatur und verbessert Deine Haltung und Beweglichkeit.

Das **Functional Training** fördert mit effektiven Übungen Deine Kraft, Koordination & Ausdauer.

In diesem Kurs kommen wir (auch mal) aus der Puste.

