



# LADIES FEEL YOURSELF CAMP

## IM ALDIANA CLUB FUERTEVENTURA

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 eine dauerhaft gesunde 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-Outdoor-Sportlerin.

### TERMIN

Vom 31.05. bis 07.06.2025

### TEILNAHMEGEBÜHR

10-25 Personen

€ 120,-\* p.P., Zahlung vor Ort

\* Zzgl. Unterbringung und Anreise, weitere Infos in deinem Reisebüro oder unter [www.aldiana.com/preisteil](http://www.aldiana.com/preisteil)



Limitiertes Kontingent. Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.  
Weitere Informationen erhältst du in deinem Reisebüro. · Stand: 20.11.2024 · MM-8527/24

Aldiana GmbH · Emil-von-Behring-Straße 6 · D-60439 Frankfurt

