

PILATES unter italienischer Sonne

im Robinson Club Apulia, Süditalien



Wo könnte man schöner und gesünder trainieren als in dieser Umgebung? Mit den richtigen Body / Mind Übungen an frischer Luft, im Schatten des wunderschönen Pinienwaldes direkt am Meer können Sie den Alltagsstress vergessen, Energie tanken, die Aromen der Natur aufsaugen und sich wieder leicht und lebensfroh fühlen...

Aktuelle Trends wie:

Pilates für den Rücken, Pilates & Black Roll, Faszien Pilates, Yogilates, Pilates & Stretch, Pilates mit Ball und Theraband, Six Pack Abs, Pilates & Barre Workout, Yoga backbends, Yoga twists



Ihre Trainerin:

1992 begann die studierte Apothekerin **Dunja Meyer** ihre Arbeit in der Fitnessbranche als Aerobictrainer (B- und A-Lizenz DFAV, ACE certified), 2 Jahre später als Ausbilderin, Coach (NLP practitioner) und Presenter. (DFAV, IST, FIBO, BODYLIFE, PURE EMOTION ...)

PEAK Pilates Teacher Trainer (Ausbilderin) - Comprehensive Pilates Zertifikat (Matte und Geräte), Yogalehrerin YA certified

Trainerin für: Yoga - Aerobic - Step - Pilates - Rücken - Spinning - Kick Fit - BodyPump® - Workout - Dance Referentin und Autorin mit Themen wie gesunde Ernährung, Aromatherapie, Nahrungsergänzungsmittel

Zertifizierte langjährige Personaltrainerin (Fitness und Pilates Einzeltraining)

Eigenes Pilatesstudio in Köln-Rath: www.absolute-pilates.de

Pilates Spezialwoche: 10.-17. September 2016

(Flüge nach Brindisi und Bari getrennt buchbar)

Reisepreis und Buchung unter:

personaltraining.apulia@robinson.de

Im Reisepreis enthalten: All inclusive Club, Pilates Spezialprogramm und normales Kursprogramm: Hot Iron, Spinning, Aerobic, Yoga...), Fitness Studio, Strandliegen, Handtücher, Sauna, Beach Volleyball, Kinderbetreuung (Roby Club); Wellfit Küche * **Zusätzlich buchbar:** Massagen, Wellnessbehandlungen, Ausflüge mit Auto, Mountainbike, Segeln, Surfen, Tauchen

