

# allsun *Fitness Events* 2019

allsun  
★★★★HOTELS★★★★

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 07.01 – 11.01.2019 | allsun Yoga Week<br>allsun Hotel Bella Paguera  |
| 12.03 – 14.03.2019 | allsun Cycling Experience<br>allsun Hotel Pil·larí & Bella Paguera  |
| 06.05 – 10.05.2019 | allsun Pilates Week<br>allsun Hotel Borneo  |
| 04.06 – 06.06.2019 | allsun JUMPING® Fitness Tour<br>allsun Hotel Borneo, allsun Hotel Orient Beach<br>allsun Hotel Edén Playa<br>allsun Hotel Estrella & Coral de Mar |
| 24.06 – 27.06.2019 | allsun Fitness Explosion<br>allsun Hotel Illot Parc   |
| 03.07 – 06.07.2019 | allsun Physio & Fitness Week<br>allsun Hotel Albatros   |
| 08.07 – 12.07.2019 | allsun Aqua ZUMBA® Week<br>allsun Hotel Estrella & Coral de Mar   |
| 15.07 – 19.07.2019 | allsun Functional Fitness Week<br>allsun Hotel Edén Playa   |
| 22.07 – 26.07.2019 | allsun ZUMBA® & STRONG® Week<br>allsun Hotel Estrella & Coral de Mar  |
| 06.08 – 09.08.2019 | allsun Dance Fitness Week<br>allsun Hotel Borneo  |
| 13.08 – 16.08.2019 | allsun Workout Experience<br>allsun Hotel Edén Playa  |
| 16.09 – 20.09.2019 | allsun Dance & Move Week<br>allsun Hotel Estrella & Coral de Mar  |



HolidayCheck

Bewerten Sie uns auf [www.HolidayCheck.de](http://www.HolidayCheck.de)  
Ihre Meinung ist uns sehr wichtig.  
Herzlichen Dank und bis bald!

HATTEN SIE EINEN  
SCHÖNEN AUFENTHALT?

👍 Daumen hoch!

f /allsun.hotels    📷 allsunhotels

allsun Hotels. Eine Marke von **alltours**  
[www.allsunhotels.com](http://www.allsunhotels.com)

*Fitness Events* 2019

## FRANZISKA NITSCHKE

allsun Fitness Koordinatorin

Ich freue mich sehr, Ihnen auch dieses Jahr wieder tolle Fitness-Events anbieten zu dürfen. Wählen Sie jetzt Ihr allsun Hotel und lassen Sie uns gemeinsam schwitzen, tanzen, Sonne und Energie tanken und vor allem Spass haben. Ich freue mich schon auf Sie, Ihre Franziska.



allsun Yoga Week .....	3
allsun Hotel Bella Paguera	
allsun Cycling Experience .....	4
allsun Hotel Pil·larí & Bella Paguera	
allsun Pilates Week .....	5
allsun Hotel Borneo	
allsun JUMPING® Fitness Tour .....	6
allsun Hotel Borneo, allsun Hotel Orient Beach, allsun Hotel Edén Playa, allsun Hotel Estrella & Coral de Mar	
allsun Fitness Explosion .....	7
allsun Hotel Illot Parc	
allsun Physio & Fitness Week .....	8
allsun Hotel Albatros	
allsun Aqua ZUMBA® Week .....	9
allsun Hotel Estrella & Coral de Mar	
allsun Functional Fitness Week .....	10
allsun Hotel Edén Playa	
allsun ZUMBA® & STRONG® Week ....	11
allsun Hotel Estrella & Coral de Mar	
allsun Dance Fitness Week .....	12
allsun Hotel Borneo	
allsun Workout Experience .....	13
allsun Hotel Edén Playa	
allsun Dance & Move Week .....	14
allsun Hotel Estrella & Coral de Mar	

# allsun *Yoga Week*

07.01.-11.01. 2019

## allsun Hotel Bella Paguera



### FRANZISKA NITSCHKE

allsun Fitness Koordinatorin und Franziska Nitsche lädt Sie herzlich zu ihren Yogastunden für Körper und Geist mit traumhaftem Panoramablick und entspanntem Ambiente ein.

#### *Yoga für Einsteiger*

Zeit für mich, Zeit zum Durchtamen und Entspannen – die schenken wir Ihnen in unserer allsun Yoga Week. Hier können Sie einfach mal abschalten und sich ganz auf ihren Körper und Geist konzentrieren. Alle Yoga Kurse eignen sich auch für Einsteiger.

# allsun *Cycling Experience*

11.03. - 15.03.2019

## allsun Hotel Pil-larí Playa & Bella Paguera

### ANDREA GÖTHLING

Aeronet Europe Ausbilderin Andrea Göthling möchte Sie mitnehmen auf eine Indoor Cycling Reise unterstützt von House und Trance Musik. Spüren Sie, wie die unterschiedlichen Energielevel im Trainingsbereich so richtig Spaß machen können.



#### *Cycling Experience*

Wer denkt, dass man einen Cycling Kurs nur als Athlet durchhalten kann, der irrt. Denn bei diesem Ausdauertraining wird die Fitness trainiert, nicht vorausgesetzt. Lassen Sie sich unter professioneller Anleitung begeistern und spüren Sie, wie die unterschiedlichen Belastungen herausfordernd und sehr motivierend sein können.

# allsun Pilates Week

06.05.-10.05. 2019

allsun Hotel Borneo

## FRANZISKA NITSCHKE

allsun Fitness Koordinatorin Franziska Nitschke lädt Sie herzlich zu ihren Pilates Kursen dynamischer und ruhiger Art ein, natürlich mit dem atemberaubenden allsun Meerblick.

### *Pilates Week*

Wenn Sie neugierig sind, was genau unter Pilates zu verstehen ist und/oder die beste Trainingsmethode gegen Rückenschmerzen kennenlernen möchten, dann sollten Sie unsere allsun Pilates Week nicht verpassen.



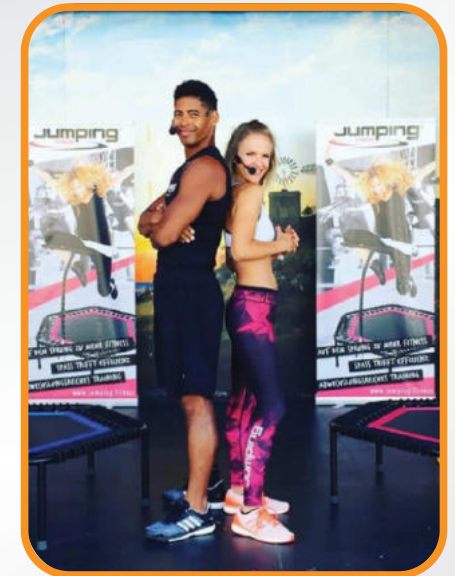
# allsun JUMPING® Fitness Tour

04.06.-06.06. 2019

allsun Hotel Borneo  
allsun HotelOrient Beach  
allsun Hotel Edén Playa  
allsun Hotel Estrella & Coral de Mar

## DANIELA DOBNER & PATRICIO ESCHER

Die internationalen Presenter Daniela Dobner & Patricio Escher möchten Sie motivieren und inspirieren, ganz getreu ihrem Motto „live - love - inspire - create“. Spüren Sie die unglaubliche Energie und Power beim JUMPING® Fitness.



### *JUMPING® Fitness Tour*

Einfaches und gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernsten Trampolinen, tolle Kurse voller Spass und Action für alle Trainingslevel. Das bieten wir Ihnen im Rahmen der JUMPING® Fitness Tour durch unsere allsun Hotels in Cala Millor und Alcudia.

# allsun *Fitness Explosion*

24.06.-27.06. 2019

## allsun Hotel Illot Parc

### PIA VICTORIA THIEMANN

Internationale Presenterin & Master Trainerin Pia Victoria Thiemann lädt Sie ein zu rockigen POUND® Sessions, mitreißenden Indoor Cycling Kursen und spaßigen Workouts wie BREAKLETICS® und ZUMBA®.

### *Fitness Explosion*

In dieser Woche kommt jeder auf seinen Fitness- und Musikgeschmack. POUND® ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches Sie durch das Trommeln einfacher Rhythmen gar nicht wahrnehmen werden. Aber Sie werden es spüren. Und wenn Sie nicht genug kriegen können, dann wartet am nächsten Tag eine ebenso spassige ZUMBA® Stunde auf Sie.



7

Änderungen vorbehalten

# allsun *Physio & Fitness Week*

03.07.- 06.07.2019

## allsun Hotel Albatros

### DANIELA DOBNER & PATRICIO ESCHER

Treffen Sie Ausbilderin Dany und Physiotherapeut Pati, das Power Duo aus Berlin! Die beiden sind erfahrene Fitness Experten und lieben es, ihre Leidenschaft und ihr Wissen mit ganz viel Spaß zu vermitteln. Getreu ihrem Motto „live - love - inspire - create“ freuen sich Dany & Pati auf Sie!



### *Physio & Fitness Week*

In unserem allsun Hotel Albatros auf Lanzarote bieten wir Ihnen professionelle und gesundheitsorientierte Kurse an. In der Ruhe liegt die Kraft die man mobilisiert, um über sich hinauszuwachsen. Probieren Sie eine Physio Fit Stunde oder povern Sie sich richtig aus beim Fatburner Circuit!

8

Änderungen vorbehalten

# allsun Aqua ZUMBA® Week

08.07.- 12.07.2019

allsun Hotel  
Estrella & Coral de Mar

## ETIENNE GO

Internationaler Presenter Etienne Go (Niederlande) freut sich auf Sie beim AQUA ZUMBA® und dem neuen Kursformat SAF AQUA Drums Vibes®. Das wird eine grandiose Fitness Party im Wasser und Sie sollten unbedingt live dabei sein.

## Aqua ZUMBA® Week

Haben Sie die ZUMBA® Philosophie schon einmal im Wasser zu spüren bekommen? Oder rhythmische Beats auf's Wasser getrommelt? Probieren Sie es aus und erleben Sie viel Spass und Action im Pool.



9

Änderungen vorbehalten

# allsun Functional Fitness Week

15.07.- 19.07.2019

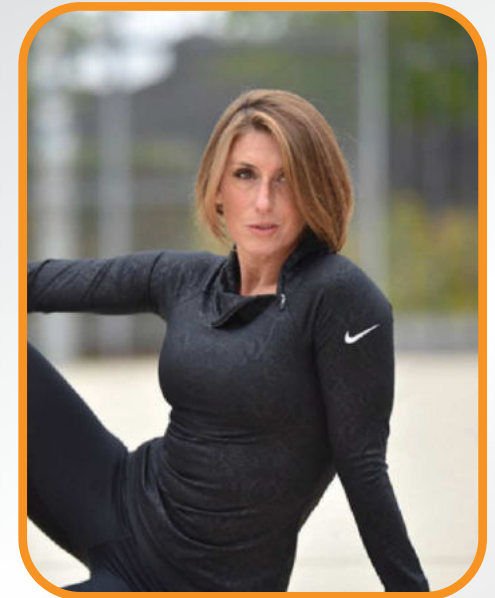
allsun Hotel Edén Playa

## NINA RICHTER

Nike Mastertrainerin Nina Richter lädt ein zu herausfordernden Kursen wie Cardio Blast, Warrior Workout, Cross Cage und Mobility Class, bei welchen durch funktionelle Bewegungen sowohl die Kraft und Koordination als auch die Ausdauer trainiert werden.

## Functional Fitness Week

Diese Functional Training Woche wird Sie stärker, fitter und beweglicher machen. Durch die vielfältigen Kursformate, bei welchen das Training mit dem eigenen Körpergewicht im Vordergrund steht, kommen alle Fitness-Begeisterten voll auf ihre Kosten.



10

Änderungen vorbehalten

# allsun ZUMBA® & STRONG® Week

22.07.-26.07.19

allsun Hotel Estrella & Coral de Mar  
und allsun Hotel Edén Playa



## AYHAN SULU & ANTONIA WOICK

Youtube Stars und internationale Presenter Ayhan Sulu & Antonia Woick bringen Sie beim STRONG® an ihre Grenzen und laden Sie ein, beim ZUMBA® gemeinsam zu schwitzen, zu feiern und sich auszupowern.

### ZUMBA® & STRONG® Week

Es erwarten Sie die neuesten Trends aus der ZUMBA® Tanz- und Fitnesswelt. Während beim STRONG® der Körper gekräftigt und in Form gebracht wird, geht es beim ZUMBA® um Ausdauertraining welches sich wie eine einzige Party anfühlt.

# allsun Dance & Fitness Week

06.08.- 09.08.2019

allsun Hotel Borneo



## LENA OTTERSBACH & JOEL BALCÁCER HUMEAU

Die Fitness Presenter Lena Ottersbach & Joel Balcácer Humeau freuen sich sehr darauf, ihre Begeisterung für Fitness mit Ihnen bei Kursen wie KAPOW®, POUND® und ZUMBA® zu teilen.

### Dance & Fitness Week

Tanzen und schwitzen, trommeln und auspowern, lachen und genießen – darum geht es bei der allsun Dance & Fitness Week. KAPOW® vereint Kräftigung und Tanzschritte zu einem tollen Workout während beim POUND® die Kniebeugen rockig und trommelnd ausgeführt werden.



# allsun *Workout Experience*

13.08.- 16.08.2019

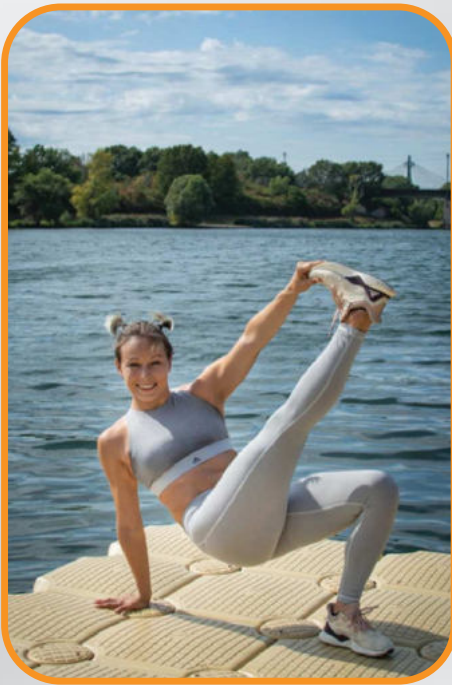
*allsun Hotel Edén Playa*

## VICKY STÖGER

Internationale Presenterin und Master Trainerin Viktoria „Vicky“ Stöger freut sich mit Ihnen beim Breakletics®, Full Body Workout, Pilates oder ZUMBA® zu schwitzen.

### *Workout Experience*

In dieser Woche gibt es einen abwechslungsreichen Mix aus ruhigeren Kursen wie Pilates und herausfordernden Kursen wie BREAKLETICS® mit funktionellen Übungen zu Hip Hop Beats. Man kann jede Übung in Sekunden lernen und es sind keine Vorkenntnisse nötig.



# allsun *Dance & Move Week*

16.09.- 20.09.2019

*allsun Hotel Estrella & Coral de Mar*

## JENS COLLANGELO & DOMINIC COLLANGELO

PILOXING® Elite Instructor Jens Collangelo und Dominic Collangelo freuen sich auf eine Woche voller Spaß und Power mit Ihnen und laden Sie ein zu PILOXING®, ZUMBA® und POUND®.

### *Dance & Move Week*

In dieser Woche stellen wir Ihnen PILOXING® vor - wie der Name schon sagt, werden Übungen aus dem Pilates und Boxen zu einer effektiven Trainingseinheit kombiniert, durch welche Körper und Geist trainiert und in Balance gebracht werden.

