



## BEWEGTER RÜCKEN

ROBINSON® CLUB AGADIR

21.02.-28.02.2012

# BEWEGTER RÜCKEN 2012

Der ROBINSON CLUB AGADIR und ROBINSON Events heißen Dich Herzlich Willkommen

## TRAINING FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Gemeinsam stärken wir uns den Rücken, finden ins Gleichgewicht und entspannen uns unter professioneller Anleitung der TOP Experten.

Was macht einen „gesunden“ Rücken aus?

- er soll belastbar sein
- frei von Schmerz
- kraftvoll & beweglich.

Schenke diesen Urlaub Deinem Rücken!

Sieben Experten aus Therapie und Sport geben Einblick in vielfältige Trainingssysteme und Übungsformen.

Ob energetische Programme wie Gyrokinesis®, Rumpfstabilisation in den Schlingen oder auf der Slackline, Yoga, rhythmische Bewegungskonzepte zur Kräftigung, Entspannungstrainings, das Outdoor Kraftstudio – lass´ Dich beraten, finde die Bewegungsform, die zu Dir passt und Deinen Weg zur Beschwerdefreiheit und höheren Belastbarkeit im Alltag.

Dieser Eventplaner soll Dich durch die Eventwoche führen.

- die Experten stellen sich und ihr Angebot der Woche vor
- ein Wochenplan gibt Dir den zeitlichen Überblick

Einige Kurse werden in kleinen Gruppen oder als Einzelbehandlung durchgeführt und erfordern eine Anmeldung am Event Infocounter. Im Wochenplan sind sie kenntlich gemacht.

Öffnungszeiten des Event Infocounters am Eingang zum Restaurant:  
von: 8:30 - 9:30 Uhr  
und: 19:15 - 20:15 Uhr

Farblich markiert sind die Kurse nach ihren Unterrichtsschwerpunkten. So kannst Du Dich leichter zurechtfinden und die für Dich richtigen Kurse besuchen. In dieser Woche führen Dich 5 Trainingsschwerpunkte durch das Programm:

**LILA – steht für: Energievoll leben**  
und bedeutet, die Aktivierung der körpereigenen Energieleitbahnen über Bewegung

**ROT – bedeutet: Kraft tanken**  
Muskeltraining für einen starken Rücken

**GRÜN – führt Dich: Stabil ins Leben**  
Rumpfstabilisation und Körperzentrierung sind hier der Unterrichtsschwerpunkt.

**MIT ROSA – bist Du: Gut entspannt & immer mobil**

**BLAU – sorgt: kopfgesteuert**  
für viel Wissenswertes in Vorträgen.

Das Team von ROBINSON Events freut sich auf eine wunderschöne, trainingsreiche, wohltuende und informative Woche mit Dir!



**Jürgen Schmitz**  
ROBINSON  
Head of Sports, Events & Cooperation Management



**Wolfgang Moosleitner**  
TOGU®  
Vertriebsleiter

# INHALT



## GRUPPENTRAINING | KLEINGRUPPENTRAINING | EINZELBEHANDLUNG | VORTRAG

### EXPERTEN

CHRISTIANE WOLFF	4   5
GUNDA SLOMKA	6   7
MARION APPEL-SCHIEFER	8   9
ANETTE ALVAREDO	10   11
DUNCAN LEE	12   13
HAPE MEIER	14   15
OLIVER SCHMIDTLEIN	16   17
WELLFIT®-TEAM ROBINSON CLUB AGADIR	18
WOCHENSPECIALS	19

### PARTNER

TOGU®	20   21
-------	---------

### BEWEGTER RÜCKEN – PROGRAMM

VORMITTAG   NACHMITTAG   ABEND	22   23
--------------------------------	---------

# CHRISTIANE WOLFF

Staatlich geprüfte Sport- & Gymnastik-Lehrerin, Pilates-Trainerin, eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, Yogalehrerin BDY/EYU, Weiterbildung in Hormon Yoga, imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin und Spiraldynamik®. Bekannt ist sie durch zahlreiche Buch- und DVD-Veröffentlichungen und als Fachreferentin und Presenterin im In- und Ausland sowie als Ausbilderin bei PilatesBodymotion und TriYoga®.

[www.christiane-wolff.de](http://www.christiane-wolff.de)



| GRUPPENTRAINING |

## PILATES – INTERAKTIVES, KONZENTRATIVES RÜCKENTRAINING

Fließende Bewegungsabläufe stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig Wirbelsäule und Gelenke. Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen, verbessert die Haltung und beugt so dem häufigen Rückenschmerz vor. Ein intensiver Dialog mit dem Körper deckt stereotype Zwangshaltungen auf und bahnt über eine Harmonie von Anspannung und Entspannung eine Ökonomisierung des Bewegungsverhaltens. Belastende Bewegungsmuster werden aufgespürt, um sie durch neue und effizientere zu ersetzen.

## YOGA – KRAFT UND ENERGIE FÜR DEN RÜCKEN

Yoga-Haltungen laden ein, sich selbst zu beobachten und eigene Grenzen wahrzunehmen, um diese dann alternativ zu verändern oder anzunehmen. Körperübungen werden im Hatha-Yoga als Werkzeug und Hilfsmittel gesehen, um für sich selbst Klarheit zu finden (z.B. Ursachen für stereotype Anspannung aufzudecken) und gleichzeitig Veränderungen zu erleben. Im Yoga-Sutra des Weisen Patanjali wird die Aufforderung vermittelt, mit großer Achtsamkeit die angenehmen und unangenehmen Auswirkungen des eigenen Handelns zu beobachten. Den Pol des Wohlfühlens beschreibt das Sanskrit-Wort sukha, was leichtgängig, mühelos oder reibungslos bedeutet. Das Unwohlsein beschreibt das Sanskrit-Wort dukha, was wörtlich so viel wie „in einem engen Raum, eng, dunkel“ bzw. sinngemäß Leid und Schmerz bedeutet.

Das Yoga-System insgesamt bietet vielfältige Anregungen zur gezielten Wahrnehmung, um so besser die Mechanismen zur Entstehung von

sukha oder dukha aufzudecken, was gleichzeitig Strategien zur Vermeidung von dukha initiiert.

## YOGA – INNERE UND ÄUSSERE BALANCE

Die Wirbelsäule ist das Organ des menschlichen Körpers, das Gehirn und Körper verbindet. Jede Abweichung oder Störung dieses Achsenskeletts tangiert automatisch den ganzen Körper und damit auch Kopf, Arme, Beine oder Organe. Fernöstliche Philosophien lehren, dass der Körper bekanntlich von einem Netz von Leitbahnen oder Meridianen durchzogen ist, in denen Prana, die Lebensenergie, fließt. Jede unphysiologische Abweichung der Wirbelsäule (z.B. Hohlkreuz, Rundrücken, Skoliose) blockiert den Energiefluss und mindert so unsere Vitalität. Kern des yogischen Übungsweges ist daher die gefühlvolle Hinterfragung der Ursachen von Anspannungen, Blockaden und Schmerzen im Bereich des Rückens und weniger die Symptombekämpfung.

## YOGA – FREIE SCHULTERN, GELÖSTER NACKEN

Belastungen und Sorgen sitzen oftmals im Nackenbereich, dem „Fieberthermometer der Psyche“. Verspannte Schultern, ein starrer Nacken oder müde Arme schränken dabei nicht nur das Wohlbefinden ein, sondern bremsen unsere Handlungsfähigkeit und Motivation. Im Yoga wird der Nacken als Sitz des Vihudda-Chakra, des Kommunikationszentrums gesehen. Hier entsteht Sprache, liegt aber auch das Feingefühl, im richtigen Moment zu schweigen und empfindsam zuzuhören. Dieser schmale Bereich verbindet Kopf und Körper, übernimmt die Rolle des Vermittlers zwischen Verstand und Bauchgefühl. Gezielte Yogahaltungen können Muskelspannungen lösen, die Haltung des Kopfes sowie des Schultergürtels verbessern und helfen neue, ökonomische Bewegungsmuster zu entwickeln.

## PILATES MIT DER ROLLE

Pilates wurde bei der Entwicklung zahlreicher seiner Übungen durch katzentypische Bewegungsabläufe inspiriert. Grundsätzlich wird Pilates-Training mit fließenden Bewegungen in einer großen Bewegungsamplitude ausgeführt. Die Wirbelsäule wird daher stets im größtmöglichen Bogen bewegt, dabei wird jegliche Muskel- bzw. Gelenkkompression gezielt vermieden. Die gezielte Entlastung ist schnell in gestressten Körperregionen spürbar. Der Roller ist eines der klassischen Pilates-Kleingeräte, der als Auflagefläche, zur Unterlagerung einzelner Körperteile oder als rollende Bewegungsherausforderung eingesetzt werden kann. Als bewegliche Auflagefläche erfordert der Roller eine hohe Konzentration, verstärkt die muskuläre Ansteuerung und die fließenden „eleganten Katzenbewegungen“.

# GUNDA SLOMKA

| GRUPPENTRAINING |

Als Sportlehrerin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin im Bereich Orthopädie und Rheumatologie (DVGS) ist Gunda heute als intern. Referentin, Ausbilderin und Presenterin aktiv. Für die European Fitness School ist sie Standortleiterin der Euro Education Nord. Ihr Wissen aus über 20 Jahren Unterrichtspraxis und den vielfältigen Aus- und Fortbildungen, im trainingswissenschaftlichen und therapeutischen Bereich, machten sie zur Expertin für die Bereiche Kraft- und Beweglichkeitstraining. Gunda entwickelt ganzheitliche Trainingskonzepte, wie z.B.:

**Back for Good®** – das Rückentrainingssystem und den

**Bewegten Rücken** – ein modernes Haltungs- und Krafttraining.

Gunda schrieb einige Fachbücher, produziert Trainings DVD's und arbeitet als freie Mitarbeiterin bei ROBINSON Events.

Zu allen unterrichteten Stunden sind DVD's erhältlich. [www.4more-education.de](http://www.4more-education.de)



## BEWEGTER RÜCKEN – MODERNES HALTUNGS- UND KRAFTTRAINING

Im Zentrum des Bewegungskonzeptes **BEWEGTER RÜCKEN** steht das geschmeidige, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität.

Bewegungen, die harmonisch ineinander übergehen und mehrfach wiederholt werden

- regen den Stoffwechsel an,
- verbessern die bindegewebige Verschiebbarkeit, dadurch werden die Bewegungen „freier“,
- versorgen, durch die Mobilisation in großen Bewegungsreichweiten, die passiven Strukturen optimal und
- erhöhen die Beweglichkeit und Gelenkigkeit.

Stabilität, Aufrichtung, Beschwerdefreiheit und Belastbarkeit ergeben sich aus einem ausgewogenen Wechselspiel von Kraft, Flexibilität und deren Feinabstimmung untereinander.

## BACK FOR GOOD – RÜCKENPOWER – KRAFT FÜR DEN RÜCKEN

In dieser Stunde bist Du Dir selbst genug. Du erlebst eine intensive und effektive Rückentrainingsstunde, ausschließlich durch die Arbeit Deines Körpers entgegen der Schwerkraft.

Dynamisches Haltungstraining, dreidimensionale Stabilität und Krafttraining für den gesamten Rumpf – das gibt die richtige „Power für den Rücken“!

## FEELREDONDO® – STARKER RÜCKEN & FLACHER BAUCH

Eine dynamische Stunde zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, die durch die präzise Auswahl der Übungen und klar gesteuerte Trainingsreize über das Levelsystem zu besonderer Effizienz führt. Erlebe, wie ein Ball mal angenehm unterstützend wirkt und Dich dann wieder bis an Deine Trainingsgrenzen heran herausfordert.

## MODERN STRETCH

Eine freie und bewegliche Wirbelsäule schafft einen freien Geist und eine beschwerdefreies, uneingeschränktes Alltagsverhalten.

Modern Stretch ist ein

- intensives,
- die Beweglichkeit förderndes,
- in Bewegungsflows arbeitendes,
- die aktuellen Studien zum Beweglichkeitstraining berücksichtigendes Dehnungserlebnis.

Sei bereit!

# MARION APPEL-SCHIEFER

| GRUPPENTRAINING |

Marion ist Sportwissenschaftlerin, Motopädin, Dozentin an der Deutschen Sporthochschule und Inhaberin der mas AKA-DEMIE GmbH in Köln. Mit der Zusatzausbildung zur Psychologin (IAPP) und zum systemischen Coach ist sie eine international gefragte Trainerin für Gesundheits- und Stressmanagement. In ihrer sportlichen Laufbahn war sie Volleyball-Nationalspielerin und ist heute aktive Marathonläuferin und begeisterte Aquaexpertin für Aqua Cycling und Aqua Core Training. Marions Ausbildungspertoire umfasst Yoga und Pilates, ebenso wie Meditation und diverse Entspannungstechniken. Während ihres 6-jährigen New York Aufenthaltes hat sie sich als Personal Trainerin, Marathon Coach und Dozentin am Hunter College einen Namen gemacht.

Zu Ihren Veröffentlichungen zählen u.a. die Bücher: „Keine Zeit und trotzdem fit“, das Belly Button Schwangerschaftsbuch sowie „Back in shape“. In unzähligen Fortbildungen und Conventions hat Marion ihr Wissen und Ihren Enthusiasmus weitergegeben. Aktuell ist sie vornehmlich in USA und Deutschland im Seminarbereich aktiv.

Ihr Credo: „Mich selbst zu bewegen ist reine Freude, andere zu bewegen ist meine Leidenschaft“.

[www.mas-akademie.de](http://www.mas-akademie.de)



## AQUA BALANCE – STABIL UND ENTSPANNT

Die Aqua Balance Übungen im Wasser stellen auf unkomplizierte und direkte Weise eine Verbindung von Körper, Gefühl und Geist als Einheit her. Fließende gleichmäßige Bewegungen im Rhythmus der besonderen 3/4 Takt Musik, bewirken dabei eine ausgewogene Beanspruchung der gesamten Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems. Durch die harmonische Mischung aus Konzentration und Loslassen entsteht das unvergleichliche „Leichtigkeitsgefühl“ nach diesem Workout.

## WALKING FÜR EINEN FREIEN RÜCKEN

Diese Art des bewussten Walkens am Strand bringt Dich mit jedem Schritt näher in Kontakt mit Dir und der Natur. Vollkommen präsent und lebendig wirst Du in einen herrlichen Bewegungsfluss kommen, der die Atmung vertieft, die Muskulatur sanft formt und den Kopf und den Rücken frei macht.

## AQUA CORE – AUFRECHT – BEWUSST – STARK

Das Aqua Core Training verbessert Deine Form, Deine Haltung und Deine Stimmung. Die harmonische Kombination spezieller Aquageräte mit effektiven und einfach umsetzbaren Übungen bewirkt schnelle Resultate in Bezug auf Deine Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Die recht hohen Anstrengungs-

grade werden durch die spezifischen Wirkungen des Wassers als subjektiv weniger belastend und herrlich erfrischend empfunden. Das Aqua Core Training erlaubt ein individuelles Training auch bei heterogenen Fitnessleveln innerhalb einer Kursstunde.

## AQUA POWER – SCHWERELOS UND KRAFTVOLL

Aqua Power Kurse sind echte Fatburner und Gute-Laune-Macher. Dieses ganzheitliche Training optimiert die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Durch die Kombination des Wasserwiderstandes und Auftriebes mit speziell entwickelten Geräten wird die Muskulatur gekräftigt und der Stoffwechsel in Höchstform gebracht. **(auch als 30 Minuten QuickFit am Mittag im Outdoorpool)**

## LAUFEN FÜR DIE SEELE

Laufen in Harmonie mit dem eigenen Körper und im Einklang mit Deinen ganz persönlichen Zielen. Diese Trainingseinheiten konzentrieren sich auf eine Optimierung Deiner Ausdauer, insbesondere des Fettstoffwechsels und der Atmung. Technikschiulung und Kräftigung vernachlässigter Muskelgruppen sind ebenso wichtiger Bestandteil des Trainings wie das richtige Dehnen.

# ANETTE ALVAREDO

| GRUPPENTRAINING |

Die staatl. anerkannte Physiotherapeutin blickt auf eine mehr als 15-jährige europaweite Erfahrung als Referentin und Ausbilderin im Bereich Fitness & Gesundheitssport zurück. Vielfältige Aus- und Weiterbildungen im physiotherapeutischen sowie sportlichen Bereich bilden die Basis für ihre breitgefächerte und umfassende Kompetenz als Group- & Personal Trainerin. So arbeitet Anette auch mit prominenten Sportlern wie z.B. Franziska van Almsick. Außerdem kümmert sie sich darum, den Pilates-Sport im deutschen Frauenfußball zu etablieren. Seit Ende letzten Jahres begleitet sie die 1. Frauenmannschaft des Vereins 1899 Hoffenheim.

Im renommierten Berufskolleg Waldenburg bietet sie seit 2004 eine auf Physiotherapeuten und Sportlehrer zugeschnittene Pilates-Mattenausbildung an. In vielen europäischen Ländern war sie bereits als Expertin und Referentin auf Fitness- und Wellness-Kongressen zu Gast.

Seit 2006 erscheinen in Deutschland, Österreich und der Schweiz Bücher und DVD`s von ihr zum Thema Pilates. Auf verschiedenen privaten Fernsehsendern sind ihre Pilates-Workouts regelmässig zu sehen. [www.anette-alvaredo.de](http://www.anette-alvaredo.de)



## STANDING BALANCE PILATES

Die Ausgangsposition „Stand“ bietet eine ideale Voraussetzung, um mit der Thematik „Stabilisierung und Rumpfkontrolle“ zu arbeiten. Im Einbeinstand lernst und erfährst Du reaktiv und teilweise fast spielerisch, die tiefliegenden Muskeln von Beckenboden, Bauch und Rücken anzuspannen, ohne dass es langwieriger Erklärungen bedarf.

Das Programm beinhaltet „Stand- und Stützpositionen“, wie zum Beispiel den Vierfüßlerstand, den Kniestand, den Unterarmstand, den Seitstütz...

## PILATES BAUCH & RÜCKEN

Dass Pilates ein ideales Trainingsprogramm für einen gesunden Rücken darstellt, erspürt jeder, der die Übungen bereits einige Wochen konsequent durchgeführt hat.

Therapeutisch modifiziert und auf die Bedürfnisse der heutigen Zeit abgestimmt, bietet die Pilates-Methode hocheffizientes Stabilisations- und Beweglichkeitstraining für die wirbelsäulenumgebende Muskulatur.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule steht neben den Stabilisationsübungen im Vordergrund.

## CORE INTENSIV

Workout für eine kraftvolle Mitte

In dieser Stunde geht es um Stabilisation der Wirbelsäule und um Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur. Keine isolierte, lokale Muskelausdauerarbeit, sondern komplexe, ganzheitliche und reaktive Bewegungsmuster sprechen die kleinen Muskeln in der Tiefe an. Verschiedene Hilfsmittel unterstützen die Core-Arbeit und sorgen für Abwechslung!

## ENER-CHI-TONING

Hier verschmelzen kraftvolle und deh nende Elemente aus Pilates & Yoga gemeinsam mit funktionellen Ansätzen aus der Faszienarbeit zu einem hoch intensiven, aber auch entspannten Workout.

Kraft & Flexibilität gleichzeitig – das ist das Ziel! Aus einer kraftvollen Mitte heraus, die Bewegungsweite, die eigenen Grenzen sanft erweitern, Verspannungen und Blockaden lösen.

Den Atem als Unterstützung einsetzen und in den Körper lauschen, um Widerstände aufzuspüren.

## ENER-CHI-STRETCH

Ener-Chi-Stretch regt bewusst über Dehnungsübungen den körpereigenen Energiefluss an. Du wirst beweglich, entspannt und reich an Energie diese Stunde verlassen.

## INNER BALANCE

Der Name dieses Kurses ist Programm. Es erwarten Dich verschiedene Methoden zur Atem- und Körperentspannung.

Lass dich einladen, zu einer Reise in den eigenen Körper.

Sensibilität und Körperwahrnehmung werden verfeinert. Körper und Geist kommen vollkommen zur Ruhe. Eine ganzheitliche „Erholungserfahrung“.

# DUNCAN LEE

Der gebürtige Engländer entdeckte schon früh seine Liebe zum Tanz und zur Bewegung. Duncan ist diplomierter Bühnentänzer (Ballet Rambert School, London) und war über zehn Jahre als Tänzer des Staatsballetts Hannover engagiert, wo er mit zahlreichen internationalen Choreographen zusammen arbeitete. Während seiner Karriere tanzte er in Film und Fernsehen, arbeitete zeitweilig als Model, Pädagoge (Ballett Hildesheim) und als Choreograph.

2001 entdeckte er GYROKINESIS® und GYROTONIC®, als er selbst akute Probleme mit den Hüften bekam. 2002 absolvierte er die Ausbildung zum GYROTONIC®-Trainer, kurz darauf folgte die GYROKINESIS®-Ausbildung. Seit 2004 ist er Besitzer des „dynamics“- GYROTONIC®-Studios in Hannover und zählt zu einem der wenigen Pre-Trainer in Deutschland. Duncan befasst sich seit sechs Jahren ausschließlich mit dieser Methode und ist immer wieder überrascht und überzeugt von der außergewöhnlichen Effektivität dieses einzigartigen Systems. [www.gyrotonic-hannover.de](http://www.gyrotonic-hannover.de)



| GRUPPENTRAINING | EINZELBEHANDLUNG |

## GYROKINESIS® GANZHEITLICHES WIRBELSÄULENTRAINING

GYROKINESIS® verbindet traditionelle Erkenntnisse aus der asiatischen Medizin, Yoga und Thai Chi mit Bewegungselementen aus dem Tanz, Schwimmen, Turnen und Rudern zu einer einzigartigen, modernen Bewegungsschule. Die Wirbelsäule wird als steuerndes Zentrum der körperlichen und mentalen Einheit verstanden. Diese Methode stellt die Beweglichkeit der Wirbelsäule in den Vordergrund. Stabilisierende Muskelsysteme des Beckens werden dabei kräftig durchgearbeitet. Durch fließende Spiral-, Kreis- und wellenförmige Bewegungen mobilisierst Du Deine Wir-

belsäule, kräftigst den Beckenboden und tiefe Bauch- und Rückenmuskeln. GYROKINESIS® leistet Ganzkörperarbeit. Aus der Mitte heraus schult und stimuliert es alle Muskelketten, zentralen Organe und den Energiefluss des Körpers. Unnötige Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Ideal für einen schmerzfreien Rücken und eine starke Körpermitte. Für ambitionierte Golfspieler optimiert GYROKINESIS® die Bewegungsabläufe und den Schwung, wo der Aufbau von Kraft ohne den Verlust der Flexibilität erforderlich ist!

## GYROKINESIS® FREIER NACKEN, GELÖSTE BRUSTWIRBELSÄULE

In diesem speziellen Training ist der Schultergürtel die Mitte des Geschehens. Ziel dieses Trainings ist es, den Schultergürtel, im Zusammenspiel mit der Halswirbelsäule, der Brustwirbelsäule und dem Brustkorb sanft zu mobilisieren, zu öffnen und zu stärken. Die fließenden, wogenden Bewegungen aus GYROKINESIS® verbinden den gesamten Schultergürtel. Verspannungen lösen sich. Du fühlst Dich befreit und vitalisiert!

## GYROKINESIS® LENDENWIRBELSÄULE UND BECKEN

In der Mitte ruht die Kraft. Die tiefen Rücken- und Bauchmuskeln, das Zwerchfell sowie der Beckenboden sind für die Stabilität des Körpers verantwortlich. Alle diese Bereiche verbinden den Rumpf durch den Beckengürtel mit den Beinen. Hier werden die Fäden gezogen um eine aufrechte und stabilere Haltung zu ermöglichen.

GYROTONIC®, GYROKINESIS® and GYRO- TONIC EXPANSION SYSTEM® are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp. and are used with their permission.

## STRUKTURELLE MASSAGE – FASZIEN-TECHNIK (EINZELBEHANDLUNG)

Bringe Deine Körperhaltung und Statik ins Lot! Viele von uns verbringen ihren beruflichen Alltag sitzend vor dem Computer, haben Stress und sind bewegungsfaul. Dies ist eine große Herausforderung für unseren Körper! Alle Muskeln, Organe und der Körper als Ganzes sind von einem durchgängigen Bindegewebsnetz, den Faszien, eingehüllt. So werden Kräfte und Spannungen durch den ganzen Körper weitergegeben. Ziel dieser Behandlung ist es, durch eine spezielle Massagetechnik, Spannungen im Faszienetz zu lösen. Die Entspannung der Faszien löst eine Kettenreaktion aus, welche die Beziehung der einzelnen Körperteile zueinander und zur Schwerkraft begünstigt. Die Aufrichtung und Beweglichkeit wird verbessert, Gewohnheitsmuster und Blockaden können gelöst werden.

**Behandlungsdauer:** 55 Minuten

**Gebühr:** 60,00 EUR

**Termine:** Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag ab 15.30 Uhr

(Anmeldung am Event Infocounter – Öffnungszeiten siehe S.2)

# HANNSPETER „HAPE“ MEIER

| GRUPPENTRAINING | KLEINGRUPPE | VORTRAG |

Hape ist studierter Germanist, Philologe und ausgebildeter Physiotherapeut mit eigenem Reha Zentrum Valznerweiher in Nürnberg. Bis 2000 betreute er die Volleyball Nationalmannschaft der Männer und ist leitender Physiotherapeut des ADH. Als Manualtherapeut, Rehatrainer, Sportphysiotherapeut und Lehrbeauftragter arbeitet er beim DOSB für Sportphysiotherapie und physical fitness.

Er schrieb mehrere Bücher zum Thema Medizinische Trainingstherapie (MTT) und Slingtrainingstherapie (STT). Die Slingtrainingstherapie brachte er mit großem Erfolg nach Deutschland.

[www.rehavalznerweiher.de](http://www.rehavalznerweiher.de)

[www.ams-die-akademie.de](http://www.ams-die-akademie.de)



## CORE TRAINING - SLING TRAINING UND SLACKLINE

Erkenntnisse aus der Muskel- und Neurophysiologie haben gezeigt, dass die lokalen Stabilisatoren, durch hochfrequente und aggressive Vibrationen innerviert werden.

Mit dem Slingtrainer stabilisieren wir die Lende-, Becken-, Hüftregion oder auch den Schultergürtel. Statische, wie auch dynamische Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung werden angeboten. Das Ziel ist Körperwahrnehmung, lokale Stabilisation und die Schulung der Sensomotorik. Der Erfolg ist die Stabilität und Belastungsfähigkeit des Körpers.

Im Anschluss an das Schlingentraining fordert Dich die Slackline heraus.

Dieser Kurs erfordert eine Anmeldung am Event Infocounter.

## GOLF – CORE– UND ABSCHLAGS- TRAINING auf der Driving Range

„Ein stabiler Stand sorgt für den geraden Flug des Balles, ein stabiler Rumpf ist die Basis für einen sauberen Schwung und eine große Weite.“ Was will ein Golfer mehr? Um „gesund erfolgreich Golfen“ zu können bedarf es einer Vorbereitung und damit ist nicht das teure Material gemeint, sondern seinen Körper in Koordination, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Golfspezifische Koordinations- und Stabilisationsübungen stehen in direkter zeitlicher Abfolge zum Abschlag. Neuronale Verbindungen werden geschaffen, die Deine Präzision im Abschlag und Deine Abschlagsweite langfristig verbessern können. Die Ideen wurden im „REHAPE medical golf institut“ erarbeitet und werden dort in Seminaren für Physiotherapeuten und Golftrainer umgesetzt.

## RUMPFSTABILISATION MIT DEM POWERBALL

In dieser Trainingsgruppe werden wir uns mit dem Muskel-Kettentraining befassen. Der Bauch, der Rücken, die Taille und viel Rotation werden mit dem großen Powerball trainiert. Das Ziel ist der stabile Rumpf und die Koordination der Rumpfmuskulatur. Mit Spaß und Lächeln kann man auch Kraft und Koordination trainieren und seine Leistungsfähigkeit steigern. Roll dich fit mit dem Powerball!

## STT SLING TRAININGS THERAPIE - KRAFTVOLL IN DEN SEILEN

Neuere Erkenntnisse aus der Muskel- und Neurophysiologie haben gezeigt, dass die lokalen Stabilisatoren, also Muskeln, die hauptsächlich für die Stabilisation der Gelenke zuständig sind, durch hochfrequente und aggressive Vibrationen innerviert werden. Aus dem Leistungssport konnten gerade bei Ringeturnern extrem gute Stabilitätswerte abgerufen werden. Daraus hat sich das Slingtraining entwickelt. Man versucht, durch Positionen ein intensives

„Muskelzittern“ zu erzeugen, das durch die Seile des Slingtrainers potenziert wird. Um diese Vibrationen zu kontrollieren benötigt man das „lokale System“, also die stabilisierenden Muskeln.

Der Slingtrainer kann sowohl zum Innervieren und Wahrnehmen der Muskulatur, als auch zum intensiven Training genutzt werden und ist für jedermann, ob jung oder alt, ob untrainiert oder Leistungssportler einsetzbar.

Dieser Kurs erfordert eine Anmeldung am Event Infocounter.

## VORTRAG: RÜCKENSCHMERZ! WAS KANN ICH TUN?

Die Volkskrankheit Nummer 1 wird gern ganz locker abgetan: „Na ja, Rückenschmerzen hat doch jeder mal!“ Leider ja.

Was verbirgt sich dahinter? Wo liegen die Ursachen? Was kann ich dagegen tun? Ist wirklich alles die Bandscheibe?

Hilfe zur Selbsthilfe ist gefragt. Lass dich überraschen!

# OLIVER SCHMIDTLEIN

| GRUPPENTRAINING | KLEINGRUPPE | VORTRAG |

*Oliver ist durch seine Tätigkeit als Physiotherapeut und Reha-Trainer im Hochleistungssport ein anerkannter und renommierter Experte. Er war etliche Jahre und bei Welt- und Europameisterschaften Physiotherapeut und Fitness Coach der deutschen Fußball Nationalmannschaft, zuletzt im Team von Jürgen Klinsmann, und Reha-Trainer des FC Bayern München. Seit Mai 2008 betreibt er mit seinem Team seine eigene Praxis in München. Bei „OSPHYSIO training & therapie“ gibt es alles was mit Physiotherapie, Reha und Training zu tun hat. Jeder kann dort seine Ziele durch Behandlung und individuelles Training erreichen.*

[www.osphysio.de](http://www.osphysio.de)



## FUNCTIONAL TRAINING IM OUTDOOR FITNESS STUDIO

Wir nutzen die Schönheit der Clubanlage, die ersten Sonnenstrahlen des Frühjahres und errichten ein Functional Fitness Studio im Freien. TOGU® – als Partner dieses TOP Events - macht es möglich. Diverse Kleingeräte – Bälle, luftgefüllte Stabilitätsgeräte, elastische Widerstände – lassen ein sensationelles Kraftstudio entstehen. In kleinen Gruppen, á 3 oder 4 Personen, wird unter präziser Anleitung an Stationen der ge-

samte Körper trainiert, dabei steht die Stabilisation und Kraftausdauer des Rumpfes im Vordergrund. Dieses Programm ist einfach nachzuvollziehen, sodass man es zu Hause oder im Studio „nachtrainieren“ kann. Sollte das Wetter uns mal nicht wohlgesonnen sein, weichen wir ins Fitnessstudio aus. Dieses Training erfordert eine Anmeldung am Event Infocounter.

## FUNCTIONAL TRAINING IN DER GRUPPE

Im Anschluss an aufwärmende und vorbereitende Übungen, gibt es verschiedene Stationen. An jeder Station trainiert man 30 Sekunden, dann gibt es 30 Sekunden Pause. Es werden alle sportlich relevanten Eigenschaften angesprochen. Die Übungen, sowie das ganze Training, haben dreidimensionalen Charakter und koordinative Aspekte. Es geht zum Beispiel um die Stabilität des Rumpfes, die Balance im Einbeinstand, die funktionelle Kraft für Arme, Schultern und Beine, allgemeine Beweglichkeit und Sprungkraft.

## VORTRAG: WIE VIEL TRAINING TUT GUT?

Sport ist Mord! - sagt der „Sportmuffel“.  
Sport erhält uns gesund! – sagt der Sportler.  
Was denn nun? Wie sieht das richtige Maß an Sport aus?  
Dieser Vortrag soll ein wenig Licht ins Dunkel bringen und Dich auf dem Weg zur optimalen Trainingsbelastung begleiten, damit Du gesund, belastbar und frei von Beschwerden durch Deinen Alltag gehen kannst.



## WELLFIT®-TEAM CLUB AGADIR

Neben dem Wochenprogramm beim TOP Event **BEWEGTER RÜCKEN**, sorgt auch das WellFit®-Team für Deine Fitness. Ob PersonalTraining oder Anwendungen, erkundige Dich an der WellFit®-SPA-Rezeption. Das Team des ROBINSON CLUB AGADIR berät Dich gern.

## FITNESS-STUDIO

Öffnungszeiten 8:00 Uhr – 20:00 Uhr

## PERSONALTRAINING

PersonalTraining ist oft der beste Einstieg oder hilft Dir, die nächste Stufe Deines persönlichen Trainingsziels zu erreichen. Unser PersonalTrainer des ROBINSON CLUB AGADIR begleitet Deinen Urlaub und bietet Dir ein individuelles Sportprogramm, das Dich fit macht und Spaß bringt. Information erhältst du an der WellFit®-SPA-Rezeption.

## WELLFIT®-SPA

Stone Touch Massage 60 Min. (entgeltlich: 750 MAD)

Warme Steine werden Dir auf Deine Energiezentren (Chakren) gelegt und führen zu einer Verbesserung des Energieflusses, ebenso bewirkt die Wärme der Steine eine Entspannung Deiner Tiefenmuskulatur.

## | WOCHENSPECIALS |

### STRUKTURELLE MASSAGE – FASZIEN-TECHNIK

Bringe Deine Körperhaltung und Statik ins Lot! (Einzelbehandlung)

Viele von uns verbringen ihren beruflichen Alltag sitzend vor dem Computer, haben Stress und sind bewegungsfaul. Dies ist eine große Herausforderung für unseren Körper! Alle Muskeln, Organe und der Körper als Ganzes sind von einem durchgängigen Bindegewebsnetz, den Faszien, eingehüllt. So werden Kräfte und Spannungen durch den ganzen Körper weitergegeben. Ziel dieser Behandlung ist es, durch eine spezielle Massagetechnik, Spannungen im Faszienetz zu lösen. Die Entspannung der Faszien löst eine Kettenreaktion aus, welche die Beziehung der einzelnen Körperteile zueinander und zur Schwerkraft begünstigt. Die Aufrichtung und Beweglichkeit wird verbessert, Gewohnheitsmuster und Blockaden können gelöst werden.

Behandlungsdauer: 55 Minuten

Gebühr: 60,00 EUR

Termine: Donnerstag, Freitag, Samstag,  
Sonntag ab 15.30 Uhr

(Anmeldung am Event Infocounter – Öffnungszeiten siehe S.2)

### VORTRÄGE

Seminarraum Business Center

• Donnerstag, 19:00 Uhr

**RÜCKENSCHMERZ! WAS KANN ICH TUN?**

• Samstag, 19:00 Uhr

**WIEVIEL TRAINING TUT GUT?**

Wir verabschieden uns von der TOP Eventwoche

**BEWEGTER RÜCKEN 2012** mit:

### DEN RÜCKEN VERWÖHNEN FAREWELL-SESSION EXPERTENTEAM

Montag, 16:45 – 18:00 Uhr

Gemeinsam wollen wir diese TOP Eventwoche

**- energiegeladen, - kraftvoll, - stabil, - entspannt**

und mit viel neuem Wissen um das Wohlergehen Deines Rückens ausklingen lassen.

Freue Dich auf dieses harmonische Abschlusstraining der Experten dieser Eventwoche.



# IM MITTELPUNKT STEHT DER MENSCH

Bezeichnend für die Anfänge von TOGU® ist dabei folgendes: die Beharrlichkeit, eine gute Idee realisiert zu sehen und der Wille, selbst etwas produzieren zu wollen. Das 1956 gegründete deutsche Familienunternehmen ist einer der führenden Hersteller von Kleingeräten und Bällen für Fitness, Sport, Spiel und Reha. Dafür verantwortlich ist die Firmenphilosophie von TOGU®, die auf gleichbleibend hohe Qualität, hergestellt in Deutschland, und auf ständige Neuentwicklungen Wert legt. Das spiegelt sich auch in der breiten Produktpalette von TOGU® mit luftgefüllten Produkten wie der Powerball® ABS Serie, Aero Step XL, Jumper, Dynair Ballkissen, Redondoball usw. wieder.

Außerdem steht der Name TOGU® für ein breites Netzwerk mit Experten aus Fitness, Sport und Physiotherapie und effiziente Bewegungskonzepte, wie z.B. Dynair XXL, Jumper oder FT-Coach.

# BEWEGTER RÜCKEN

Zeit	Ort	Mittwoch	Donnerstag
8:30 – 9:15 Uhr	Indoor Pool	<b>Aqua Core</b> Aufrecht-Bewusst-Stark Marion	<b>Aqua Balance</b> Stabil und Entspannt Marion
9:30 - 10:30 Uhr	Café Maure/ Driving Range	<b>CoreTraining</b> Sling Training und Slackline Hape (Kleingr. mit Anmeldung) Café Maure	<b>Golf – Core- und</b> <b>Abschlags-Training</b> Hape & Golf Pro Driving Range
9:30 – 10:30 Uhr	WellFit®-SPA	<b>Gyrokinesis® - ganzheitliches</b> <b>Wirbelsäulentraining</b> Duncan	<b>Gyrokinesis® - freier Nacken,</b> <b>gelöste Brustwirbelsäule</b> Duncan
10:00 – 11:30 Uhr	Outdoor Fitness Studio am Pool	<b>Functional Training</b> (Kleingr. mit Anmeldung) Oliver	<b>Functional Training</b> (Kleingr. mit Anmeldung) Oliver
10:00 – 11:00 Uhr	GroupFitness	<b>Standing Balance</b> Pilates Anette	<b>Bewegter Rücken – modernes</b> <b>Rücken- und Haltungstraining</b> Gunda
10:45 – 11:45 Uhr	WellFit®-SPA	<b>Yoga – Kraft &amp; Energie</b> <b>für den Rücken</b> Christiane	<b>Yoga – innere und</b> <b>äußere Balance</b> Christiane
11:15 – 12:15 Uhr	GroupFitness / Cyclingraum	<b>Fighting Fit (45´)</b> WellFit®-Team	<b>Indoorcycling Intervall</b> WellFit®-Team   Cyclingraum
12:00 – 12:30 Uhr	Outdoor Pool	<b>Aqua Power – QuickFit</b> Marion	<b>Aqua Power – QuickFit</b> Marion
12:00 – 13:00 Uhr	WellFit®-SPA / Cyclingraum	<b>Indoorcycling Fatburner</b> WellFit®-Team Cyclingraum	<b>Pilates</b> <b>Bauch &amp; Rücken</b> Anette
15:30 – 16:30 Uhr	Cafe Maure	<b>Rumpfstabilisation</b> <b>mit dem Powerball®</b> Hape	<b>STT – SlingTrainingsTherapie</b> <b>Kraftvoll in Seilen</b> Hape (Kleingr. mit Anmeldung)
15:30 – 16:30 Uhr	GroupFitness	<b>Core Intensiv</b> Anette	<b>Ener-Chi-Toning</b> Anette
16:45 – 17:45 Uhr	GroupFitness	<b>fee/Redondo® starker</b> <b>Rücken &amp; flacher Bauch</b> Gunda	<b>Functional Training in der</b> <b>Gruppe – Rumpfstabilisation</b> Oliver
16:45 – 17:45 Uhr	WellFit®-SPA	<b>Pilates – Interaktives,</b> <b>konzentratives Rückentraining</b> Christiane	<b>Pilates – Interaktives,</b> <b>konzentratives Rückentraining</b> Christiane
16:45 – 17:45 Uhr	Strand Treffp.: Strandbar	<b>Walking für einen</b> <b>freien Rücken</b> Marion	<b>Laufen für die Seele</b> (am Strand) Marion
18:00 – 18:45 Uhr oder 19:00 – 19:45 Uhr	Seminarraum Businesscenter/ WellFit®-SPA	<b>Inner Balance</b> Anette WellFit®-SPA 18:00 Uhr	<b>Rückenschmerz!</b> <b>Was kann ich tun?</b> Hape   Seminarraum 19:00 Uhr

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
<b>Aqua Power</b> Schwerelos und Kraftvoll Marion	<b>Aqua Core</b> Aufrecht-Bewusst-Stark Marion	<b>Aqua Power</b> Schwerelos und Kraftvoll Marion	<b>Aqua Balance</b> Stabil und Entspannt Marion
<b>CoreTraining</b> Sling Training und Slackline Hape (Kleingr. mit Anmeldung) Café Maure	<b>Golf – Core- und</b> <b>Abschlags-Training</b> Hape & Golf Pro Driving Range	<b>CoreTraining</b> Sling Training und Slackline Hape (Kleingr. mit Anmeldung) Café Maure	<b>Golf – Core- und</b> <b>Abschlags-Training</b> Hape & Golf Pro Driving Range
<b>Gyrokinesis® Lendenwirbel-</b> <b>säule und Becken</b> Duncan	<b>Gyrokinesis® – ganzheitliches</b> <b>Wirbelsäulentraining</b> Duncan	<b>Gyrokinesis® – freier Nacken,</b> <b>gelöste Brustwirbelsäule</b> Duncan	<b>Gyrokinesis® Lendenwirbel-</b> <b>säule und Becken</b> Duncan
<b>Functional Training</b> (Kleingr. mit Anmeldung) Oliver	<b>Functional Training</b> (Kleingr. mit Anmeldung) Oliver	<b>Functional Training</b> (Kleingr. mit Anmeldung) Oliver	<b>Functional Training</b> (Kleingr. mit Anmeldung) Oliver
<b>Pilates</b> <b>Bauch &amp; Rücken</b> Anette	<b>Rückenpower</b> <b>Kraft für den Rücken</b> Gunda	<b>Bewegter Rücken – modernes</b> <b>Rücken- und Haltungstraining</b> Gunda	<b>Standing Balance</b> Pilates Anette
<b>Yoga – Kraft &amp; Energie</b> <b>für den Rücken</b> Christiane	<b>Yoga – freie Schultern,</b> <b>gelöster Nacken</b> Christiane	<b>Yoga – Kraft &amp; Energie</b> <b>für den Rücken</b> Christiane	<b>Yoga – innere und</b> <b>äußere Balance</b> Christiane
<b>Mind Body Step ¾ Takt (45´)</b> WellFit®-Team	<b>Indoorcycling Intervall</b> WellFit®-Team   Cyclingraum	<b>HOT IRON™ 1</b> WellFit®-Team	<b>Salsa Move (45´)</b> WellFit®-Team
<b>Aqua Power – QuickFit</b> Marion	<b>Aqua Power – QuickFit</b> Marion	<b>Aqua Power – QuickFit</b> Marion	<b>Aqua Power – QuickFit</b> Marion
<b>Indoorcycling Fatburner</b> WellFit®-Team Cyclingraum	<b>Standing Balance</b> Pilates Anette	<b>Indoorcycling Fatburner</b> WellFit®-Team Cyclingraum	<b>Indoorcycling Intervall</b> WellFit®-Team Cyclingraum
<b>Rumpfstabilisation</b> <b>mit dem Powerball®</b> Hape	<b>STT – SlingTrainingsTherapie</b> <b>Kraftvoll in Seilen</b> Hape (Kleingr. mit Anmeldung)	<b>Rumpfstabilisation</b> <b>mit dem Powerball®</b> Hape	<b>STT – SlingTrainingsTherapie</b> <b>Kraftvoll in Seilen</b> Hape (Kleingr. mit Anmeldung)
<b>Core Intensiv</b> Anette	<b>Ener-Chi-Stretch</b> Anette	<b>Core Intensiv</b> Anette	<b>Ener-Chi-Toning</b> Anette
<b>Modern Stretch</b> Gunda	<b>Functional Training in der</b> <b>Gruppe – Rumpfstabilisation</b> Oliver	<b>fee/Redondo® starker</b> <b>Rücken &amp; flacher Bauch</b> Gunda	<b>Functional Training in der</b> <b>Gruppe – Rumpfstabilisation</b> Oliver
<b>Pilates mit der</b> <b>Rolle</b> Christiane	<b>Pilates – Interaktives,</b> <b>konzentratives Rückentraining</b> Christiane	<b>Pilates – Interaktives,</b> <b>konzentratives Rückentraining</b> Christiane	<b>DEN RÜCKEN VERWÖHNEN</b> <b>FAREWELL-SESSION</b> <b>Expertenteam 75 Minuten</b>
<b>Walking für einen</b> <b>freien Rücken</b> Marion	<b>Laufen für die Seele</b> (am Strand) Marion	<b>Walking für einen</b> <b>freien Rücken</b> Marion	
<b>Inner Balance</b> Anette WellFit®-SPA 18:00 Uhr	<b>Wie viel Training tut gut?</b> Oliver Seminarraum 19:00 Uhr	<b>Strukturelle Massage – Faszientechnik</b> Donnerstag bis Sonntag ab 15:30 Uhr Einzeltermine nach Anmeldung am Event Infocounter (Öffnungszeiten siehe S. 2)	

Energievoll leben - lila    Kraft tanken - rot    stabil im Leben - grün    gut entspannt & immer mobil - rosa    kopfgesteuert - blau

# EURO EDUCATION® Festival @ROBINSON® .at

## BEWEGUNGSWELTEN

9.11.2012–11.11.2012

ROBINSON CLUB AMPFLWANG,  
A-4843 Ampflwang/Oberösterreich

Das Jahresend-Highlight für alle  
Fitnessbegeisterten, Trainer und Trainierende!

### Das WellFit® Highlight 2012

Jedes Jahr Anfang November treffen sich alle GroupFitness Begeisterten zum Festival der Bewegungswelten. Trainer und Trainierende wollen den Herzschlag spüren, die Silhouette formen, den Körper tanzen lassen, Wasserfitness mit den modernsten und effektivsten Geräten erleben und vieles mehr.

ROBINSON und die EURO EDUCATION® (European Fitness School) laden jedes Jahr international bekannte, hervorragende Presenter, Referenten und Ausbilder ein, um mit Dir ihr Wissen zu teilen. Die neuesten Trends werden vorgestellt, im Mittelpunkt steht der Spaß unter Gleichgesinnten rund um den Sport.

Der ROBINSON CLUB AMPFLWANG im Hausruckwald öffnet für dieses TOP Event exklusiv seine Tore.

3 Tage Fitness, Party, hervorragend essen und trinken, Gemeinschaft leben, chillen – das sind die BEWEGUNGSWELTEN 2012.

Das detaillierte Programm der Bewegungswelten findest Du ab sofort unter: [www.euro-education.de](http://www.euro-education.de)

### PROGRAMM

- Fr:** Anreise bis 14.30 Uhr  
15.00–18.45 Uhr WellCome Session;  
Kursprogramm;  
21.30–22.30 Uhr Kursprogramm
- Sa:** 7.00–19.15 Uhr Kursprogramm /  
Intensivschulungen  
Abend: Show und Party
- So:** 7.00–14.00 Uhr Kursprogramm  
FareWell Session  
anschließend Abreise

### Experten:

Balázs Füzessy, Julian Crespo, Guillermo G. Vega, Marcel Baumann, Andi Goller, Christiane Wolff, Barbara Raab, Michaela Busch, Duncan Lee, Vroni Raab-Kronski, Young-Ho Kim, Christian Spörri, Gunda Slomka, Sharon Jackson, Frauke Winkler, Marta Formoso, Julio Papi, Irene Palares, Elfi Wimmer, Hape Meier, Marion Appel-Schiefer, Yara Pastrelli Kamada, Stephan Müller

**Unterstützende Eventpartner:** TOGU®, Polar, Reebok (Änderungen vorbehalten)



Der Preis für die Teilnahme am Festival inclusive zwei Übernachtungen im Club, All Inclusive Verpflegung made by ROBINSON (im Preis inbegriffen sind den ganzen Tag Speisen und alle Getränke außer Champagner, spezielle Weine und ausgewählte Spirituosen) – und Teilnahmebestätigung beträgt zwischen € 334,- und € 454,-, je nach Zimmerwahl, MwSt. bereits inbegriffen.

Die Zimmerwahl wird nach Anmeldung mit dem Club direkt abgesprochen.

**Achtung:** Das Festival ist nur als Ganzes buchbar, es gibt keine Tages- oder Stundenbuchungen.

Wir würden uns freuen, Dich auf dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Die Eventteams von ROBINSON & EURO EDUCATION®

### Zentrale und Annahmestelle für alle Buchungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz:

Euro Education  
Henkelstr. 22, 85354 Freising  
Tel.: 0049 – 8161 – 4969-41/ Fax: -42  
[www.euro-education.de](http://www.euro-education.de)

**Buchungsnummer: C012-4**