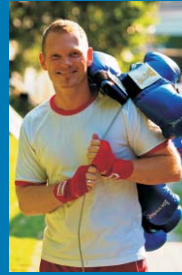


EVENT

Kyllini Beach Resort - GR-27050 Kastro-Kyllini, West-Peloponnes, Griechenland - Tel.: 0030 26230 64000, 8-11, Fax: 0030 26230 95206
info@kyllinibeach.com - www.kyllinibeach.com

Sport- und Fitness-Woche vom 08.09.09 - 15.09.09 mit Ingo Hasselbarth, Manuel Jacob, Markus Dimke, Susan Zierold und Frank Kürzel



In dieser Woche präsentiert das Kyllini Beach Resort seinen Gästen ein aussergewöhnliches Sport- und Fitnessprogramm. Unter dem Motto: Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Entspannung bieten professionelle Presenter am 11 km langen Naturstrand ein sehr umfassendes und abwechslungsreiches Programm an – und das natürlich „Open Air“. Abgestimmt mit den weiteren Angeboten des Clubs und dem herrlichen Ambiente wird diese Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis.

CYCLING: Gemeinsam in einer Gruppe zu motivierender Musik radeln und am Strand höchste Berge erklimmen. Indoor Cycling gehört zu den wenigen Sportarten, bei denen Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis jeden Alters gemeinsam trainieren können.

Energy Work - Das Energie Workout: Dieses einzigartige Body & Mind Programm verbindet fernöstliche und westliche Trainingsmethoden wie Yoga, Chiball, Pilates und Qi Gong.

FITNESS-BOXEN: Box-Workout, das aussergewöhnliche Fat-Burner-Programm, schult Explosionskraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion sowie Koordination und Kondition. Es ist für Frauen und Männer bestens geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Box-Ausrüstung wird gestellt.

HOT IRON: Das ultimative Ganzkörper-Workout mit Langhanteln ist super geeignet für „alte Hasen“, fitte „Frischlinge“, Frauen und Männer.

ROWING:

Team Rowing verspricht ein ganz neues Fitnessgefühl. Die Concept2 Ruderergometer, auf denen dieses Training stattfindet, ermöglichen ein überaus anspruchsvolles, effektives und darüber hinaus gleichseitiges Ganzkörpertraining.

the Smile & the Spirit of Olympian Land

Das bietet Ihnen das Kyllini Beach Resort zudem:

- Vollpension
- 16 Sandtennisplätze
- Wellness-Oase mit Sauna, Dampfbad, Massagen und Kosmetik
- Gruppenfitness auf der open-air Strandbühne mit Meerblick, Fitness-Studio
- Wassersport: Katamaran-Segeln, Windsurfing, Jetski, etc.
- Softsportarten wie Boccia, Beachvolleyball, Basketball, Fussball, Bogensport, etc.
- Kinderparadies Lini-Club
- Hauptrestaurant und Seafront Restaurant
- 5 Bars und Night Club Galaxy
- 7 Seminar- und Konferenzräume für jegliche Anlässe

EVENT

Kyllini Beach Resort - GR-27050 Kastro-Kyllini, West-Peloponnes, Griechenland - Tel.: 0030 26230 64000, 8-11, Fax: 0030 26230 95206
info@kyllinibeach.com - www.kyllinibeach.com

Sport- und Fitness-Woche vom 08.09.09 - 15.09.09

mit Ingo Hasselbarth, Manuela Jacob, Markus Dimke, Susan Zierold und Frank Kürzel



Ingo Hasselbarth Ingo ist seit nunmehr über 8 Jahren im ICE TOMAHAWK Mastertrainer-Team als Ausbilder und Presenter international tätig. Seine motivierende Art, Kurse zu geben, liessen zahlreiche Veranstaltungen auf grossen Bühnen zum Erfolg werden. In seiner Heimat, am Rande Berlins, leitet er seit vielen Jahren erfolgreich einen Fitness-Club.

CYCLING: Die Intensität des Trainings lässt sich durch die individuelle Wahl des Widerstandes und die unterschiedlichen Trittfrequenzen optimal steuern. Mit dem Cyclingtraining direkt am Meer bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung, tanken Energie auf, verbessern Ihre Kondition, verbrennen massenhaft Kalorien und haben dabei jede Menge Spass.



Manuela Jacob Seit vielen Jahren Therapeutin und Leiterin von Body&Mind Seminaren, Leiterin und Inhaberin des Zentrums Aurora. Ausgebildet in den verschiedensten Body & Mind Bereichen, Spezialgebiete: Yoga- und Qi Gong Lehrer, Chi Ball, Mentaltrainer, Ayurvedatherapeutin.

EnergY Work - Das Energie Workout: Dieses einzigartige Body & Mind Programm verbindet fernöstliche und westliche Trainingsmethoden wie Yoga, Chi-ball, Pilates und Qi Gong. Direkt am Strand werden Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen miteinander kombiniert. Dieses vielseitige und ungewöhnliche Training bringt Ihren Körper in Balance und lädt ihn mit neuer Energie auf.



Markus Dimke Seit 8 Jahren Box-Workout-Instruktor für ParaVida Sicherheitstraining und für BeSafe-Sicherheitstraining in verschiedenen Studios und Clubanlagen.

FITNESS-BOXEN: Box-Workout, das aussergewöhnliche Fat-Burner-Programm, schult Explosionskraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion sowie die Koordination und Kondition. Es ist für Frauen und Männer bestens geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In diesem Training werden sowohl die boxerischen Grundlagen für Einsteiger als auch anspruchsvolleres Ganzkörpertraining durchgeführt. Box-Ausrüstung wird gestellt.



Susan Zierold Presenterin und Ausbilderin im Hot Iron Team, Leiterin Groupfitness in den Body and Soul Studios, München

HOT IRON: Das ultimative Ganzkörper-Workout mit Langhanteln. Bei einfachen athletischen Bewegungsabläufen zum Beat der Musik haben alle gemeinsam Spass. Die Gewichte der Langhantel werden entsprechend dem Trainingszustand und der persönlichen Zielstellung gewählt. Im Vordergrund steht das Training der Kraftausdauer, das den Körper straffer macht und ihn ordentlich Kalorien verbrauchen lässt. Im Programm werden verschiedene Kurse mit unterschiedliche Schwerpunkten und Trainingszielsetzungen angeboten.



Frank Kürzel Experte in Sachen Fitness, Fitness Lehrer, Rowing Masterinstructor für Concept2 und Teamrowing, Ausbilder für Rudertrainer und Teamrowing, Mitentwickler von Teamrowing, Leistungssportler, ehemaliger Landesmeister und Erster in Deutschen Ranglisten; Buchautor Veranstalter verschiedener Sportevents und internationaler Presenter.

ROWING: Team Rowing verspricht ein ganz neues Fitnessgefühl. Über 85% der Gesamtmuskulatur werden gleichzeitig gefordert und gefördert. Effizient und zugleich absolut Gelenk schonend. Rowing ist für alle Alters- und Fitnessstufen sehr reizvoll, da ohne hohe Belastung der Gelenke optimale Ergebnisse für Herz und Kreislauf erzielt werden. Das Rowingtraining ist mit der entsprechenden Musik durch seinen auch meditativen Charakter zur aktiven Entspannung optimal geeignet.

Weitere Informationen zur Sport-Woche im Kyllini Beach Resort unter
info@kyllinibeach.com oder frank@kuerzel.net

The Smile & the Spirit of Olympian Land