



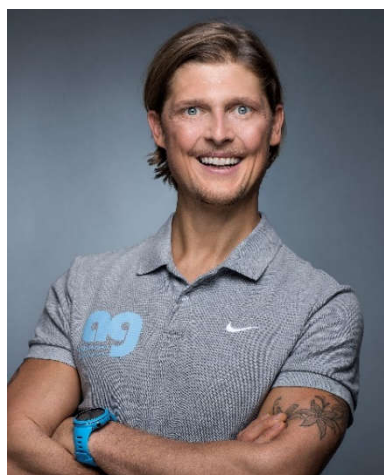
AntiGravity Fitness

Termine:

Samstag, 30. Mai bis Dienstag, 02. Juni 2020

Donnerstag, 13. bis Sonntag, 16. August 2020

Donnerstag, 17. bis Sonntag, 20. Dezember 2020



Andreas Glowik (dipl. Sportwissenschaft univ. UniBW) ist seit 2001 in der Sport- und Gesundheitsbranche als selbständiger Unternehmer tätig und gilt als Experte für ganz- und nachhaltige Trainings- und Ernährungskonzepte. In seinem Gesundheitsstudio „AG COACHING – Analyse und Training“ in Grünwald bei München betreut er Profisportler und Gesundheitsbewusste mit individuellen Trainingseinheiten in AntiGravity, Aerial Yoga, Suspension Fitness und Pilates ganz nach dem Motto: „Atme dich schlank, trainiere dich gesund, iss dich schmerzfrei“.

Seine regional-biologischen und individuellen Ernährungskonzepte basieren auf hochwertige Analysen von Atemgas-Stoffwechsel und Keton Körpern in der Atemluft.

Andreas Glowik beherrscht die große Kunst, sich auf jeden Teilnehmer und dessen persönliches Trainings-Level (ob Anfänger oder Fortgeschritten) zu 100 Prozent einzulassen.

„Fitness für Körper und Geist“

AntiGravity Fitness ist eine umfassende Technik, um die gesamte Gesundheit und Agilität eines jeden zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu erzeugen.

Die einzigartige Kombination von Übungen beabsichtigt eine Dekompression der Wirbelsäule (Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben) und richtet den Körper von Kopf bis Fuß neu aus, während der gesamte Körper beweglicher und alle Muskeln kräftiger werden.

Der Hammock ist ein aus speziellem Gewebe gefertigtes Tuch, das an zwei Deckenhaken befestigt wie eine Hängematte aussieht. Beim Training mit dem Hammock verändert sich das Verhältnis zum Boden und ermöglicht jedem, seinen Körper mit einzigartigen Übungen gezielt zu trainieren. Das kompressionsfreie Training der Wirbelsäule und die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben führen zu mehr Platz für die Nerven in den Wirbelkanälen.

Spürbare Effekte sind eine Neuausrichtung der Wirbelsäule, Verbesserung der Lernfähigkeit des Gehirns durch Schaffung neuer Synapsenverbindungen, Training der Propriozeptoren – diese gewährleisten die Wahrnehmung der Stellung und Bewegung des Körpers im Raum und damit das Gleichgewicht, verbesserte Zirkulation des Lymph- und endokrinen Systems.



Ablaufplan

1. Tag:

* ab 15.00 Uhr

Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.

Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden

* 16.00 Uhr

AntiGravity Fundamental

Vorstellung AntiGravity Training und Faszientraining

Treffpunkt Yoga-Studio

* anschließend

Zeit für sich selbst – das Hotel entdecken, Sauna, Behandlungen, etc.

* 19.30 Uhr

Resümee und gemeinsames Abendessen (Eine Ernährungsberatung findet bei allen Mahlzeiten statt und in Bedarfsfällen auch gerne in den Pausen)

Treffpunkt Dayroom

2. Tag:

* 08.15 Uhr

AntiGravity Cocooning, kompressionsfreies Training der Wirbelsäule und

Übungen für die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben und Körperwahrnehmung

Treffpunkt im Yoga-Studio

* anschließend

Gemeinsames Frühstück mit Ernährungscoaching

* 11.00 – 13.00 Uhr

AntiGravity Aerial Yoga

Sie führen vom Yoga inspirierte Dehn- und Kräftigungsübungen im Hammock durch. Yoga-Erfahrung oder Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung.

Treffpunkt im Yoga-Studio

* anschließend

Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.

* 16.00 – 17.00 Uhr

AntiGravity Fitness-Training für die Kraft und Beweglichkeit im ganzen Körper. *Treffpunkt im Yoga-Studio*

* 19.45 Uhr

Resümee und gemeinsames Abendessen *Treffpunkt Dayroom*

3. Tag:

* 08.15 Uhr

AntiGravity Cocooning, kompressionsfreies Training der Wirbelsäule und

Übungen für die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben und Körperwahrnehmung

Treffpunkt im Yoga-Studio

* anschließend

Gemeinsames Frühstück mit Ernährungscoaching

* 11.00 – 13.00 Uhr

AntiGravity Aerial Pilates

Sie führen vom Pilates inspirierte Dehn- und Kräftigungsübungen im Hammock durch. Pilates-Erfahrung oder Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung.

Treffpunkt im Yoga-Studio

* anschließend

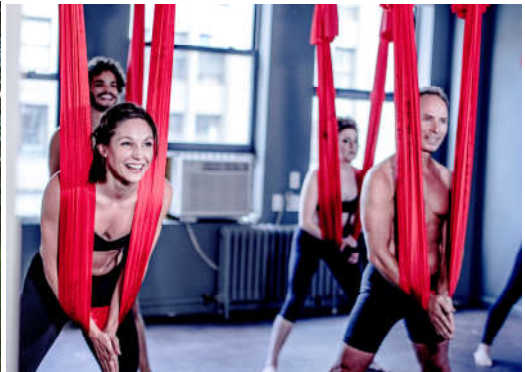
Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.

* 16.00 – 17.00 Uhr

AntiGravity Fitness-Training für die Kraft und Beweglichkeit im ganzen Körper. *Treffpunkt im Yoga-Studio*

* 19.30 Uhr

Resümee und gemeinsames Abendessen *Treffpunkt Dayroom*



4. Tag:

- * 08.15 Uhr **AntiGravity Cocooning**, kompressionsfreies Training der Wirbelsäule und Übungen für die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben und Körperwahrnehmung. *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- * anschließend Gemeinsames Frühstück mit Ernährungscoaching
- * bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise
- * 11.00 Uhr **AntiGravity Abschluss-Training**. Das Beste aus 10 Stunden AntiGravity. *Treffpunkt im Yoga-Studio*
- * anschließend individuelle Abreise

Das Workshop-Paket „Anti Gravity“ beinhaltet:

3 Übernachtungen, Superior-Halbpension, alle weiteren Verwöhnleistungen, die oben genannten Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch Andreas Glowik

Termin 30.05. - 02.06.20	ab 4 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 817,-
im Einzelzimmer	€ 907,-

Termine 13. - 16.08.20 und 17. - 20.12.20	ab 4 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 891,-
im Einzelzimmer	€ 981,-

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,- pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2020 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierungen und weitere Informationen unter +49 (0) 8823 – 92 8000

info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de