

Studio.12 Weekend Escape

RECHARGE YOUR BODY, SOUL AND MIND
FREITAG, 26. – SONNTAG, 28. APRIL 2024

Erlebe intensive Workouts im Wasser, finde deine innere Stärke mit Pilates, genieße belebende Yoga-Sessions, stärke dich mit funktionellem Training und spüre die einzigartige Effektivität unseres Signature Workouts „Barre Floorwork“. Erhalte wertvolle Impulse für deinen gesunden Lebensstil in unserem Workshop.

Bekomme zudem Inspiration und Energie durch lebendigen Austausch mit den Gastgeberinnen Tanja und Anja und den Retreat Teilnehmern.

ANJA RIESENBERGER UND TANJA KRODEL

Zwei Trainerinnen der Extraklasse!

Anja und Tanja sind international erfahrene Expertinnen und renommierte Trainerinnen mit über 25 Jahren Unterrichtserfahrung.

Tanja ist beliebte Buchautorin, arbeitet mit Barbara Becker, Heiner Lauterbach, Veronica Ferres u.a. an Fitness-Konzepten, schreibt Fachartikel für Madame, Vogue, Focus und wurde von der Cosmopolitan zu einer der besten Trainerinnen der Welt gewählt.

Anja besitzt eine außergewöhnlich breit gefächerte Expertise in den Bereichen Anatomie, Ernährung und Sport. Sie arbeitet als ganzheitlicher Gesundheitscoach (klinische-Psycho-Neuro-Immunologie).

PROGRAMM

Freitag	16.00–16.45	Welcome Barre Floorwork
	17.00–17.45	Evening Flow Yoga
	19.00	Get Together Aperitif und Dinner
Samstag	7.30–8.15	Good Morning Aqua Fitness
	7.45–8.30	Good Morning Yoga
	8.45–9.30	Barre Floorwork
	12.00–13.00	Impuls Workshop mit Q&A
	16.00–16.45	Funktionelles Workout
	17.00–17.45	Evening Flow Yoga
Sonntag	19.30	Dinner
	7.45–8.30	Good Mornings Aqua Fitness
	7.45–8.30	Good Mornings Barre Floorwork
	8.45–9.30	Funktionelles Workout
	8.45–9.30	Pilates