

Robinson Club Daidalos - Yoga trifft Pilates

26.01.2011, 13:00 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Cluburlaub*

Vom 11.05.2011 bis zum 18.05.2011 können die Gäste des Robinson Club Daidalos bei dem Event "Yogi trifft Pilates" Yoga und Pilates in vielfältigen Formen und Angeboten erleben. Durch ausgewählte Yoga Asanas wird die Beweglichkeit gefördert und durch Pilates die Körpermitte gestärkt.

Yoga

Yoga hat nachweislich einen positiven Effekt auf die psychische und physische Gesundheit. Schon vor 3000 Jahren wurden in der Yoga Lehre die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, Bewegung und Atmung, Konzentration und Entspannung erkannt. Viele unterschiedliche Richtungen haben sich im Lauf der Jahrhunderte entwickelt. Hatha Yoga ist eher Fitness orientiert.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining bei dem insbesondere die tiefer liegenden und schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung. Die Muskelgruppen sollen durch eine bewusste Kontrolle des Geistes angesprochen werden und durch eine gesunde und korrekte Körper Haltung wird mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit für Körper und Geist erreicht.

Robinson Club Daidalos

Der Robinson Club Daidalos liegt auf einer 60 Meter hohen Klippe über dem Meer auf der Insel Kos. Der lange Sandstrand ist direkt von der Clubanlage über einen Schrägaufzug entlang der Klippen zu erreichen. Die Umgebung des Clubhotels bietet beste Voraussetzungen für einen Sporturlaub. Wellen, Sonne und Wind schaffen ein Paradies für Wasseraktivitäten. Im Surf- und Segelrevier rund um den Club werden sich Anfänger genauso wohl fühlen wie Fortgeschrittene. Familien und Alleinreisende mit Kindern werden die Angebote des ROBY Clubs gerne in Anspruch nehmen. Wie in allen Clubanlagen, steht auch im Club Daidalos ein umfangreiches Wellfit Angebot zur Entspannung zur Verfügung. Das kulinarische Angebot des Clubhotels können die Gäste dreimal täglich an abwechslungsreichen Buffets genießen.

Portrait

www.cluburlaub.de hat viele zufriedene Stammkunden, die von tagesaktuellen Cluburlaub Angeboten und zahlreichen Hintergrundinformationen profitieren. Die Mitarbeiter sind auch außerhalb der üblichen Bürozeiten für die Kunden zu erreichen. Telefonische Beratung zu den Cluburlaub Angeboten ist selbstverständlich und kostenfrei.

News-ID: 504454 • Views: 1182 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/504454/Robinson-Club-Daidalos-Yoga-trifft-Pilates.html>