



Hormone in Balance

20. – 27. März 2027

Hormonwissen und Bewegung – Exklusiv für Frauen

Harmonie zwischen Aktivität und Entspannung, Körper und Geist

Bewegung, Wissen und Entspannung - abgestimmt auf den weiblichen Hormonhaushalt auf der wunderschönen Sonneninsel Mallorca mit Expertinnen-Vorträgen, sanften wie kraftvollen Sporteinheiten und Raum für Regeneration – Werde Deine eigene Gesundheitsexpertin.

Organisiert durch Anja Schülke & Susanne Nerreter powered by Sportpark Events.



*„Im Einklang mit Hormonen und Bewegung –
Stärke, Wissen und Ruhe für die Frau.“*

Anja aus Marquardsholz: Mit Herz und Haltung durchs Leben!



Anja, die strahlende Yogalehrerin und Fitnessenthusiastin aus Marquardsholz in Bayern, genießt das Leben in vollen Zügen! Ihre Leidenschaft für Yoga entdeckte sie 2016. Nach einer 200-Stunden Multi-style Ausbildung in Indien (2018) und einer weiteren 200-Stunden Therapeutic Yoga Ausbildung in Costa Rica (2024) arbeitet sie nun als Fitnesstrainerin im Reha-Sport, Yoga und Mobility.

Anja ist nicht nur auf der Matte aktiv! Sie leitet Yoga-Wochenenden und begleitet Rennrad- sowie Wandertouren von Mallorca bis zu den Alpen.

Besonders liebt sie die Natur, guten Kaffee, das Leben, den inspirierenden Umgang mit Menschen und das ständige Lernen. Mit ihrer offenen Art und Begeisterung nimmt sie jeden mit auf ihre Reise zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude!

Susanne aus Neumarkt: Gesund und fit mit meinem 1:1 Coaching!

Ich bin Susanne, Heilpraktikerin und Gesundheits-Coach. Meine Berufung ist es, Menschen als Wegbegleiterin zu unterstützen. Nach dem Studium der Wirtschaftspädagogik & Gesundheitsmanagement mit Schwerpunkt Sport, in dem ich Sportarten wie Schwimmen komplett neu erlernte, absolvierte ich das 2. Staatsexamen und wurde Lehrerin. Dabei entdeckte ich meine Leidenschaft fürs Coaching mehr als für reine Wissensvermittlung.



Eigene gesundheitliche Herausforderungen, darunter eine Krebserkrankung, führten mich dazu, nach 14 Jahren den Lehrerberuf zu verlassen und eine Ausbildung zur Heilpraktikerin zu beginnen.

Meine Vision ist es, Dir ein tiefes Verständnis für Deinen Körper zu vermitteln. Dabei verbinde ich verschiedene Säulen der Gesundheit zu einem ganzheitlichen, lebenslangen Konzept, das individuell auf Dich abgestimmt ist.

Informationen

	7 Übernachtungen mit Halbpension im 4* Hotel Playa Esperanza Ressort in Playa de Muro
 	Auf Wunsch: Hin- und Rückflug Transfer vom und zum Flughafen



1. Tag Ankommen und Anstossen

	Samstag, 20. März 2027
	Auf Wunsch organisierte Anreise nach Playa de Muro
	18:00 Uhr Welcome-Aperitif Vorstellung des Wochenprogramms durch Anja Schülke und Susanne Nerrreter
	Anschliessend gemeinsames Abendessen

2. Tag Schilddrüse

	Sonntag, 21. März 2027
	08:00 Morgengruß, Pranayama & Tagesimpuls im Anschluss Frühstück
	10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Hormone Basics: Die Schilddrüse – Steuerzentrale Deines Körpers
	16:30 – 17:30 Uhr Bewegungs-Einheit
	18:30 Uhr Abendessen

3. Tag Stresshormone

	Montag, 22. März 2027
	08:00 – 08:30 Uhr Morgengruß, Pranayama & Tagesimpuls im Anschluss Frühstück
	10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Stresshormone Einfluss von Cortisol auf Körper und Geist
	16:30 – 17:30 Uhr Bewegungs-Einheit
	18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort

4. Tag **Geschlechtshormone**

	Dienstag, 23. März 2027
	08:00 – 08:30 Uhr Morgengruß, Pranayama & Tagesimpuls im Anschluss Frühstück
	10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Geschlechtshormone: Wie sie wirken und unser Leben steuern
	16:30 – 17:30 Uhr Bewegungs-Einheit
	18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort



5. Tag Geniesse die Natur

	Mittwoch, 23. März 2027
	10:00 Uhr Transfer vom Hotel Playa Esperanza Resort nach Can Picafort
	09:45 Uhr Wanderung Can Picafort nach Son Serra de Marina Die Wanderung von Can Picafort entlang des Strandes nach Son Serra de Marina ist ein echtes Erlebnis für Natur- und Kulturfreunde. Direkt am Wasser vorbei führt der Weg durch Dünen und mediterrane Vegetation – ideal für Vogelbeobachter und Ruhesuchende. Ein besonderes Highlight sind die Ausgrabungen in Son Real auf halber Strecke. Hier erzählen prähistorische Siedlungen und römische Fundstücke von Mallorcias Geschichte und laden zu einer kurzen Pause ein. Weiter geht es am endlosen Strand entlang bis nach Son Serra de Marina. Das klare Wasser und der weiche Sand machen jeden Schritt zum Genuss. Im charmanten Dorf warten gemütliche Cafés und entspanntes Flair – perfekt zum Ausklang. Diese Wanderung verbindet Natur, Geschichte und Erholung und ist ideal für alle, die Mallorca abseits der üblichen Wege entdecken wollen.
	Distanz ca. 7 km / Aufstieg ca. 35 Hm / Abstieg ca. 35 Hm / reine Gehzeit ca. 2 Std.
	14:00 Uhr Transfer von Son Serra de Marina Zum Hotel
	18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort



6. Tag Wechseljahre

	Donnerstag, 24. März 2027
	08:00 – 08:30 Uhr Morgengruß, Pranayama & Tagesimpuls im Anschluss Frühstück
	10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Wechseljahre – Ein Guide für Frauen
	16:30 – 17:30 Uhr Bewegungs-Einheit
	18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort



7. Tag Blutbild

	Freitag, 25. März 2027
	08:00 – 08:30 Uhr Morgengruß, Pranayama & Tagesimpuls im Anschluss Frühstück
	10:00 – 11:00 Uhr Vortrag Grosses Blutbild – Grosse Lücken?
	16:30 – 17:30 Uhr Bewegungs-Einheit
	18:30 Uhr Abendessen im Hotel Playa Esperanza Ressort
	20:00 Uhr Verabschiedung im Hotel Playa Esperanza Ressort

8. Tag Heimreise oder Verlängerung

	Samstag, 26. März 2027
	Individuelle Heimreise / Optional Verlängerung

Leistungen

	7 Übernachtungen mit Halbpension exkl. Taxen (Zimmer mit seitl. Meersicht) 4* Hotel Playa Esperanza Ressort
	<ul style="list-style-type: none">• 5 Morgengruß, Pranayama & Tagesimpuls• 5 Fachvorträge zum Thema Hormone (Schilddrüse, Nebenniere, Stress- & Geschlechtshormone Wechseljahre)• 5 Hormonell abgestimmte Bewegungseinheiten• 1:1-Gespräch mit der Heilpraktikerin• Eine wohltuende Massage (30 Minuten)• Geführte Wanderung• Eine Meditation am Abend• Raum für Regeneration, Austausch und Erholung in warmer Umgebung
	Begrüßungs- und Abschluss-Aperitif
	Bustransfers zum Ausgangspunkt der Wanderungen und zurück ins Hotel
	Event- und Wandershirt
	Sportsack
	Gruppengröße max. 12 Personen / min. 6 Personen

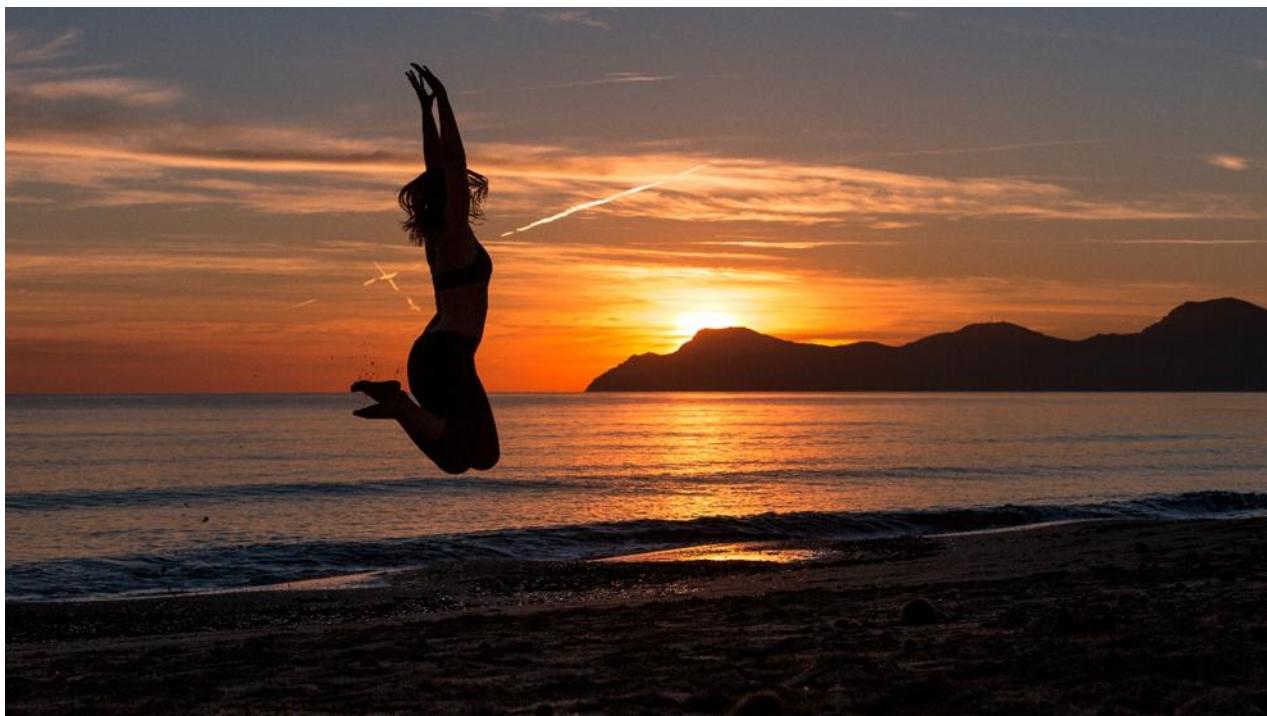


Zusatzkosten (im Preis nicht enthalten)

	Auf Wunsch organisierte An- und Abreise (Flug und Flughafentransfers)
	Verpflegung unterwegs, Mittagessen, Getränke bei den Abendessen
	Laboranalyse optional zubuchbar
	Trinkgelder
	Kurtaxen (Eco-Taxen)

Preise: Hormone in Balance Hormonwissen und Bewegung!

	Leistungen gemäss Detail-Programm	Preis im Doppelzimmer pro Person Seitliche Meersicht	€ 1'550.-
		Preis im Einzelzimmer Seitliche Meersicht	€ 1'850.-



Anmeldung & Fragen

	www.sportpark.events
	nadine.rommler@galeria19norte.com
	+34 678 996 362 / +49 173 15 29 408 (Nadine) +49 160 922 27179 (Anja)
	Stand 16. Februar 2026 / Änderungen vorbehalten!