



Longevity Retreat Mallorca by AcuMax

24. – 31. Oktober 2026

Science, Movement & Nature – The Art of Good Living

Unter der Leitung von **AcuMax**, **Dr. Gunda Slomka** und **Sportpark Events** erwartet dich ein inspirierendes Programm aus **Training**, **Vorträgen**, **Workshops**, **wunderschönen Wanderungen**, **Marktbesuchen** und wohltuender **Relax-Time** am Strand oder in der Sauna.



Wo Bewegung auf Wissen trifft, beginnt Gesundheit

Wissenschaft trifft Praxis – Bewegung als Schlüssel zu Langlebigkeit



Erlebe ein Retreat, das Körper und Geist in Einklang bringt.

Dr. Gunda Slomka – Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin – gilt als Expertin für **Longevity** und das **myo-fasziale System**. Sie ist bekannt dafür, komplexe wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich zu machen und direkt in die Praxis zu übertragen.

In dieser Woche entwickelst du **nachhaltige Longevity-Strategien** und erlebst ihre Wirkung unmittelbar am eigenen Körper.

Ein Retreat im Zeichen der **Salutogenese** – denn wo Bewegung auf Wissen trifft, entsteht Gesundheit.

Ein Exklusiv-Event für Trainer:innen, Therapeut:innen, medizinische Fachkräfte
– und für alle, die ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt gestalten wollen.

Zertifiziert mit Fortbildungspunkten für Therapeut:innen



1. Tag **Ankommen und Anstossen**

	Samstag, 24. Oktober 2026
	Individuelle Anreise / optional Flug ab Zürich/Kloten
	Transfer vom Flughafen Palma de Mallorca zum Hotel Playa Esperanza Resort in Playa de Muro Anschliessend Zimmerbezug
	17:15 – 18:00 Uhr Welcome - Aperitif und Vorstellung des Wochenprogramms durch Kevin Welti von AcuMax, Dr. Gunda Slomka und Marcel Iseli im Hotel oder in der Galería 19 Mallorca Norte
	18:15 – 19:00 Uhr Science Brain: Longevity – Gesund, lang Leben. Im Auftrag der Salutogenese
	Um 19:15 -21.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

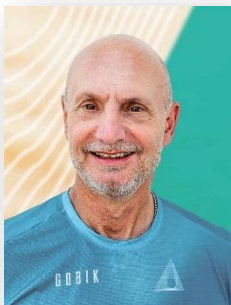


2. Tag Mobil macht gesund

	Sonntag, 25. Oktober 2026
	07:30 – 08:15 Uhr Science Moves: Mobil macht gesund
	Frühstück
	09:45 – 10:30 Uhr Science Brain: Mobil macht gesund
	11:00 Uhr Transfer nach Porto Pollença
	Wanderung von Puerto Pollença nach Cala San Vicente. Distanz 11 Kilometer und 200 Höhenmeter. Die Strecke bietet schöne Ausblicke auf zwei Buchten und ist mit guten Sport- oder Wanderschuhen gut begehbar. Es findet eine Pause in der Bar Mallorca statt, bei der eine Stärkung mit Pamboli angeboten wird. Rückkehr gegen 16:00 Uhr.
	17:45 – 18:45 Uhr Science Moves: Back for Good – Gutes für den Rücken
	Ab 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr Abendessen (individuell)

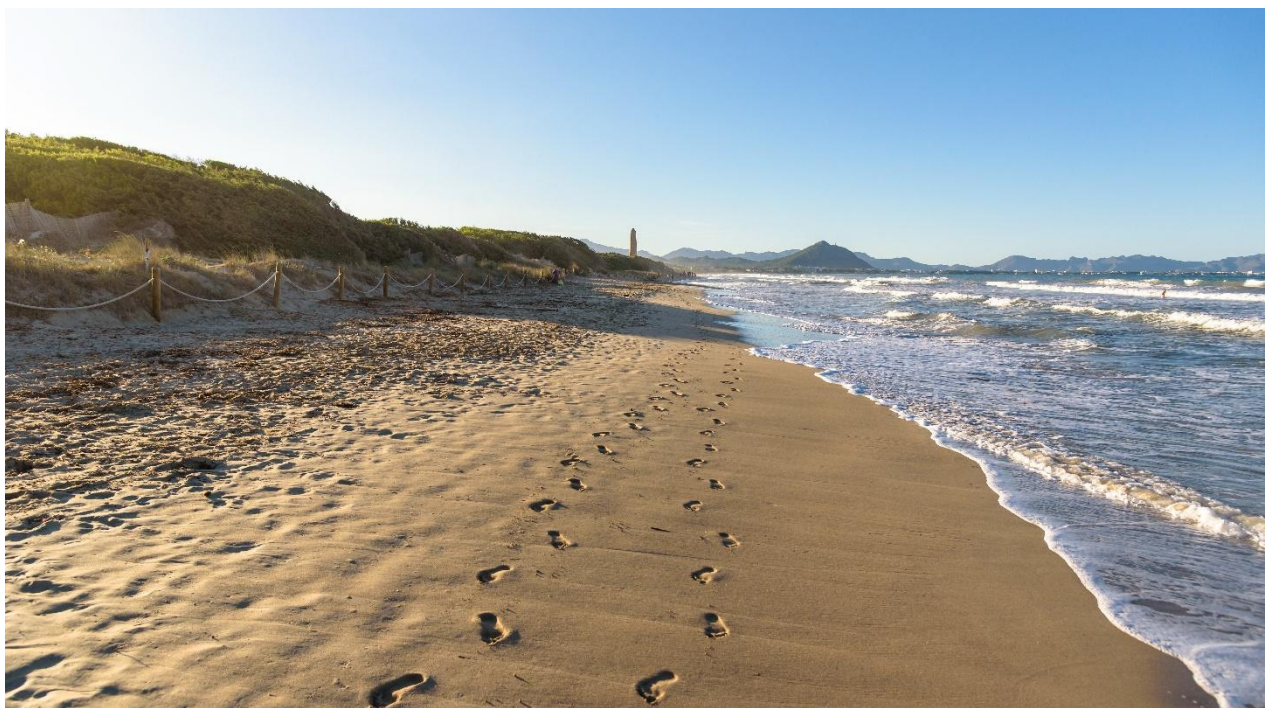
Marcel Iseli

Wanderorganisator & Begleiter

		Aus Bad Zurzach / Aargau / Schweiz, lebt seit 2005 auf Mallorca. Seine Leidenschaft ist das Erkunden von interessanten Gegenden, fremden Ländern und deren Kulturen unter dem Motto: „Sport-Natur-Kultur-Wein“. Ehem. Bürgermeister von Bad Zurzach und Grossrat des Kantons Aargau. Die Sonneninsel Mallorca ist für alle Sportarten ein einzigartiges Paradies. „Er ist begeistert von Radfahren, Wandern und jeglicher körperlicher Ertüchtigung. Auch Politik und Gesellschaft interessieren ihn sehr. Zudem hat er eine Vorliebe für mallorquinischen Wein.“
---	---	---

3. Tag **Alles im Fluss**

	Montag, 26. Oktober 2026
	07:30 – 08:15 Uhr Science Moves: Morning Yoga Flow
	Frühstück
	09:45 – 10:30 Uhr Science Brain: Low Grade Inflammation. Still und heimlich
	10:45 Uhr Start der Wanderung ab dem Hotel. Entspannte, leichte Wanderung entlang des Strandes der Bucht von Alcúdia. Die leichte Strecke führt durch sandigen, schattigen Pinienwald und verbindet Natur und Meer. In Can Picafort Möglichkeit zur Pause in der Flanierzone, anschliessend Rückkehr zum Hotel. Verpflegung Picknick. Distanz 12 Kilometer und 100 Höhenmeter. Rückkehr im Hotel ca. 15:00 Uhr.
	Relax / Freizeit (siehe Vorschläge Seite 10)
	17:45 – 18:45 Uhr Science Moves: Fascial Flow – Versorgung ist alles
	Ab 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr Abendessen (individuell)



4. Tag **Power im System**

	Dienstag, 27. Oktober 2026
	Frühstück
	09:45 – 10:30 Uhr Science Brain: Der wichtigste Longevity-Prädiktor: der Muskel (Sarkopenie im Fokus)
	10:45 Uhr Transfer nach Puerto Alcúdia/Alcanada
	Puerto Alcúdia – Start in Alcanada. Über den Coll Baix zum Talaia de Alcúdia mit herrlicher Aussicht. Rückweg mit Einkehr beim Eremita de Sa Victoria. Strecke: 8,7 Kilometer, 440 Höhenmeter, steinig. Verpflegung: Picknick. Rückkehr im Hotel ca. 16:30 Uhr.
	17:45 – 18:45 Uhr Science Moves: Power im System
	Ab 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr Abendessen (individuell)



5. Tag **Herzensangelegenheit**

	Mittwoch, 28. Oktober 2026
	07:30 – 08:15 Uhr Science Moves: Fascial Release / painless
	Frühstück
	09:30 Uhr Transfer nach Sineu
	Ausflug nach Sineu mit Besuch des historischen Wochenmarktes, der seit mehr als 700 Jahren jeden Mittwoch frische Lebensmittel, Kunsthandwerk und lebende Tiere präsentiert.
	Anschliessend geniessen wir im Celler C'an Font in Sineu traditionelle mallorquinische Küche. Rückkehr zum Hotel erfolgt gegen 15:00 Uhr.
	Relax / Freizeit (siehe Vorschläge Seite 7)
	17:00 – 17:45 Uhr Science Brain: Herzensangelegenheit. Starkes Herz und freie Bahn in den Gefässen
	18:00 – 19:00 Uhr Science Moves: HIIT - Intervalltraining
	Ab 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr Abendessen (individuell)



6. Tag **Basic performance**

	Donnerstag, 29. Oktober 2026
	07:30 – 08:15 Uhr Science Moves am: Daily Mobility Routine
	Frühstück
	09:45 – 10:30 Uhr Science Brain: Salutogenese-Monitoring
	11:45 Uhr Busfahrt nach Puerto Pollençà
	Kurzwanderung von Puerto Pollençà zur verträumten Bucht Cala Boquer. 6 Kilometer / 170 Höhenmeter. Picknick aus dem Rucksack in der Bucht, ideal zum Verweilen und Baden. Anschliessend Besuch eines Strandrestaurants in Puerto Pollenca. Retour ca. 15:00 Uhr.
	Relax / Freizeit (siehe Vorschläge Seite 7)
	17:45 – 18:45 Uhr Science Moves: Basic Performance Training
	Ab 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr Abendessen (individuell)



7. Tag **The Art of good living**

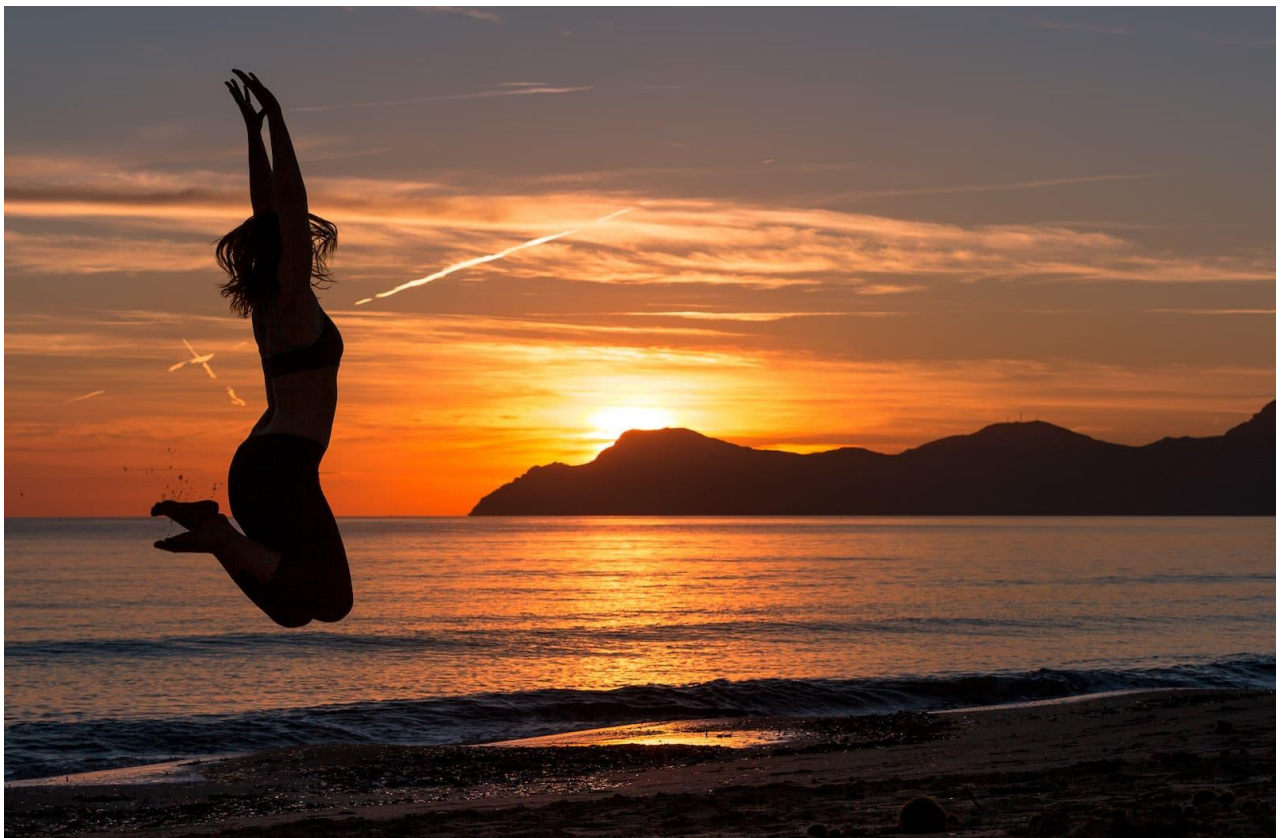
	Freitag, 30. Oktober 2026
	Frühstück
	09:45 – 10:45 Uhr Science Moves: Final Class
	Relax / Freizeit • Strand- oder Pooltag • Individuelles - auf Wunsch geführtes Radfahren (www.galeria19norte.com) • Besuch resp. Shopping in Palma de Mallorca (mind. 6 Personen) • Besuch Weingut Macia Batle, Santa Maria del Camí (mind. 6 Personen) Beratung vor Ort zu jeder Zeit möglich
	17:30 – 19:00 Uhr Abschlussvortrag: Deine Longevity-Strategie & Auf Wiedersehen ACUMAX - der Gastgeber Abschlussaperitif
	19:15 Uhr bis 21:00 Uhr Gemeinsames Abendessen

8. Tag **Farewell**

	Samstag, 31. Oktober 2026
	Frühstück
	Individuelle Abreise

Anforderungen

	Jedes sportliches Leistungs-Level ist willkommen. Lediglich die Gelenke sollten „entzündungsfrei“ und empfänglich für eine körperliche Belastung sein.
	Mitbringen • Ein Tagesrucksack und eine Trinkflasche gehören während der Wanderungen zur Grundausrüstung. • Für die Wanderungen benötigen wir Sportschuhe resp. knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohlen (die Wege sind mehrheitlich steinig). • Dem Wetter und der Route angepasste Bekleidung, Regenschutz, Sonnencreme und Sonnenhut, Wanderstöcke werden empfohlen. • Die Sportbekleidung soll bequem, dehnbar und atmungsaktiv sein, um die Bewegungsfreiheit zu gewährleisten. • Normale Kondition ist erforderlich. Im Vordergrund stehen das gemeinsame Erleben und Geniessen von Natur und Landschaft.
	In den freien Zeiten besteht die Möglichkeit direkt neben dem Hotel ein Fahrrad zu mieten. Eine Übersicht der verfügbaren Radtypen unter www.galeia19norte.com. Mitbringen: • Radsportbekleidung und Radschuhe • Helm (kann bei Bedarf auch ausgeliehen werden)



Leistungen

	7 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel Playa Esperanza Resort 4*
	• Alle Vortrags- und Trainingseinheiten • Begleitete Wanderungen • Besuch auf dem Markt in Sineu • Pamboli-Essen in Cala San Vicente • Mallorquinisches-Essen in Sineu
	• Flughafentransfer PMI – Hotel - PMI • Transfers zu den Wanderungen • Marktbesuch in Sineu
	• Pflegeleichtes Wander- & Freizeitshirt
	• Sportbeutel
	• Begrüssungs- und Abschlussaperitif

Zusatzkosten (im Preis nicht enthalten)

	Flug
	Verpflegung und Getränke unterwegs und beim Abendessen
	Trinkgelder
	Hoteltaxe € 4.- pro Tag

PREISE LONGEVITY RETREAT MALLORCA

7 Nächte im Playa Esperanza Ressort 4* mit vielen Leistungen siehe oben	Preis im Doppelzimmer pro Person	CHF 1'990.-
	Preis im Einzelzimmer	CHF 2'490.-

Dr. Gunda Slomka / Expertin

Biologin · Sportwissenschaftlerin · Sporttherapeutin



Dr. Gunda Slomka vereint Wissenschaft und Praxis in einzigartiger Weise. Als promovierte Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin ist sie seit vielen Jahren als Dozentin, internationale Referentin und Ausbilderin tätig.

Ihr Spezialgebiet ist die Biologie des Körpers, die physiologischen Systeme gezielt zu trainieren – Muskeln Faszien, Nerven oder auch das Herz-Kreislaufsystem.

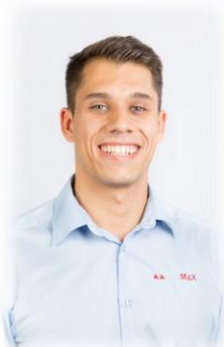
Mit ihrer Mission Applied Science – Wissenschaft in Bewegung bringen, gelingt es Gunda, komplexe wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und praxisnah zu vermitteln.

In ihrer Trainerakademie GS education entwickelt sie präventive Trainingsprogramme mit therapeutischem Anspruch, verfasst Fachbücher und produziert Trainings-DVDs, CDs sowie Online-Kurse. In ihrer sporttherapeutischen Praxis in Hannover begleitet sie Menschen individuell auf ihrem Weg zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und innerem Gleichgewicht.

Mit ihrer inspirierenden Art schafft es Gunda, Bewegung als Schlüssel zu Langlebigkeit, Vitalität und Bewusstheit zu vermitteln – ein Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen stärkt.

Kevin Welti / Organisator

Mitinhaber & Geschäftsführer AcuMax Med AG, Bad Zurzach



Die AcuMax Med AG betreibt einen Fachhandel für Physiotherapie- und Medizinalbedarf. Weiter zählt die AcuMax Med AG in der Schweiz zu den führenden Aus- und Weiterbildungszentren in den Bereichen Physiotherapie, Manuelle Therapie und Gesundheit. Kevin Welti ist ein Allrounder. Vom Verkauf über Logistik, Kursorganisation bis hin zu Finanzen ist Kevin überall involviert. Nebst seinem betriebswirtschaftlichen Werdegang hat sich Kevin in den letzten 15 Jahren ein grosses Fachwissen in physikalischen Therapieformen wie Lasertherapie, Hypoxietraining, Tiefenoszillation, Elektro- und Ultraschalltherapie und Stosswellentherapie ein grosses Fachwissen angeeignet. Darüberhinaus ist er sehr interessiert an Ernährungswissenschaften, Mitochondrialer Medizin und Funktioneller Medizin und gibt sein Wissen gerne weiter.