



# Balance Boost Days by Cathy Hummels im Europa-Park

27. April 2026

Die „Balance Boost Days by Cathy Hummels“ haben vom 22.-24. April 2026 ihre erfolgreiche Premiere im Europa-Park gefeiert und prominente Persönlichkeiten aus TV, Sport und Social Media wie Jana Azizi, Lisa Hahner, Ben Heinrich, Joelina Drews oder Ben Blaskovic ordentlich zum Schwitzen gebracht.

Mit der über Jahre entwickelten Eventreihe „Balance Boost Days by Cathy Hummels“ von EVENTS BY CH hat Unternehmerin und Moderatorin Cathy Hummels einmal mehr unter Beweis gestellt, dass sie zu den prägenden Stimmen im Bereich moderner Health- und Lifestyle-Konzepte gehört. Ihre Vision hat sie konsequent umgesetzt und ein Format geschaffen, das Trends nicht nur aufgreift, sondern neu definiert und weit über klassische Fitness-Events hinausgeht.

Sie ist die kreative Strategin hinter dem Konzept, das ein Gesamterlebnis aus Bewegung, mentaler Stärke und bewusster Ernährung ist.

Zentrales Element der diesjährigen Edition war die von Cathy Hummels entwickelte Balance Boost Methode. Ein besonderer Fokus lag dabei auf Reformer Pilates, einem Training, das Cathy Hummels bereits seit über sieben Jahren praktiziert. Optimale Bedingungen für die Trainings bot die TALENT

ACADEMY Europa-Park unter der Leitung von Katja Mack, die maßgeblich zur erfolgreichen Umsetzung der Balance Boost Days beigetragen hat.

Neben Bewegung spielte auch bewusste Ernährung eine zentrale Rolle. Der gezielte Verzicht auf weißen Zucker knüpfte an bestehende Gesundheitsinitiativen des Europa-Park an. Das betriebliche Gesundheitsmanagement unter der Leitung von Miriam Mack sowie das integrierte „Feel Good Gesundheitszentrum“ unterstreichen das nachhaltige Engagement der Unternehmensgruppe für Prävention und Wohlbefinden.

Cathy Hummels: „Die Balance Boost Days sind meine persönliche Vision von Balance, Mental Health und Bewegung – und der Beweis, dass wir Gesundheit neu denken müssen. Dass dieses Format im Europa-Park so erfolgreich umgesetzt wurde, zeigt, wie groß der Bedarf an ganzheitlichen Konzepten ist. Bewusstsein für den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden ist heute wichtiger denn je.“

Den krönenden Abschluss bildete die Auszeichnung des „Balance Boosters“. Nach drei Tagen voller sportlicher Herausforderungen und gemeinsamer Erlebnisse sicherte sich Clea-Lacy Juhn den Titel.

Teilnehmende: Angelo Carlucci, Ben Heinrich, Ben Blaskovic, Chris Krömer, Christina Ginter, Clea-Lacy Juhn, Florian Ambrosius, Jana Azizi, Joelina Drews, Lina Paltinat, Lisa Hahner, Nele Kipper, Simi Kowalski, Stella Stegmann, Tami Tilgner, Vanessa Schmitt und Xenia Prinzessin von Sachsen.

#### *Über die Balance Boost Days*

*Die „Balance Boost Days by Cathy Hummels“ sind ein seit 2022 etabliertes Health- und Lifestyle-Format, das Bewegung, mentale Stärke und bewusste Ernährung zu einem ganzheitlichen Erlebnis vereint. Entwickelt und umgesetzt von Cathy Hummels und ihrer Firma EVENTS BY CH, steht das Format für moderne Gesundheitskonzepte mit nachhaltiger Wirkung.*



Katja Mack, Batya Schüler, Nils Petersen, Clea-Lacy Juhn, Miriam Mack und Cathy Hummels



Simone Kowalski und Cathy Hummels

Cathy Hummels mit Miriam und Katja Mack sowie Nils Petersen und allen Teilnehmenden der "Balance Boost Days"

