



VIER JAHRESZEITEN  
AM SCHLUCHSEE

ab 525 €  
pro Pers.

## Pilates Wochenende

### Einklang für den Körper – *Fokus für den Geist.*

Erleben Sie mit Pilates ein ganz neues Körpergefühl. Unsere ausgebildete Trainerin und Physiotherapeutin, Evija Zubina, zeigt Ihnen, wie Sie durch Pilates zu einer schönen Figur, einer guten Haltung, einem straffen Bauch und einem starken Rücken gelangen. Sie lernen alles über die Prinzipien von Pilates: das Powerhouse, Atmung, Aufrichtung/ Körperhaltung, Konzentration und Bewegungsfluss. Zusätzlich führt Sie Evija an den Einsatz von Pilates-Kleingeräten heran.

Weitere Informationen zu Evija Zubina unter [evijazubina.com](http://evijazubina.com).

#### Termine:

- 13.03.-15.03.2026
- 11.12.-13.12.2026

#### Kursprogramm

Freitag	16:00 - 19:00 Uhr -20:15 Uhr	Begrüßung und Einführung in die Pilates-Methode Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Samstag	10:00 - 11:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 20:15 Uhr	Pilates mit dem kleinen Ball Pilates mit der Pilates-Rolle Gemeinsames Abendessen
Sonntag	08:30 - 10:00 Uhr	Abschluss-Workout mit Pilates-Widerstandsband und/ oder Thera-Band, danach Verabschiedung

#### Unsere Leistungen:

- 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- Schlemmer-Frühstücksbuffet
- 5-Gang Wahlmenü mit vegetarischen/ veganen Alternativen
- 4 Pilates-Einheiten à 90 Minuten
- Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Mindestteilnehmer 5 Teilnehmer.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter Tel. +49 (0)7656 / 70-326 oder per Email an [info@vjz.de](mailto:info@vjz.de).