VIER JAHRESZEITEN
AM SCHLUCHSEE

Pilates Wochenende

ab 554 €
pro Pers.

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.

Termine:

- 02.04.-04.04.2027
- 10.12.-12.12.2027

Kursprogramm (Änderungen vorbehalten):

Freitag	17:00 - 19:00 Uhr	Begrüßung und Einführung in die Pilates-Methode
	- 20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Samstag	10:00 - 11:30 Uhr	Pilates mit dem kleinen Ball
	17:00 - 18:30 Uhr	Pilates mit der Pilates-Rolle
	20:15 Uhr	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 oder Buffet
- 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.