

PILATES IM SEEHOTEL

...ein systematisches Körpertraining

22. bis 27. April 2018

Frühzeitige Anmeldung empfohlen. Minimum 6 Teilnehmer

5 ÜBERNACHTUNGEN

inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, sowie:

AUF IHREM ZIMMER

- Frisches Obst, eine Flasche Mineralwasser und Ingwerwasser
- Ein Bademantel ist für Ihren Aufenthalt bereitgelegt

BESONDERE LEISTUNGEN

- 5 x 3-Gänge Abendmenue
- 1x Aperitif des Hauses
- täglich 1 Stunde Pilates und ca. 1,5 Stunden verschiedene Praxisübungen, u.a. Walking, Streching, etc. mit Silke Naumawitsch (Praxis für Physiotherapie/ Pilates Annette Prahm Hamburg). Die seit 1998 staatlich anerkannte Physiotherapeutin ist zertifizierte Pilatestrainerin mit Matwork bei Bodymotion. Weiterbildungen in manueller Therapie, Faszienpilates, Beckenbodentraining und PNF-Therapie runden ihre Kompetenz ab.

WELLNESS (ca. 50 Minuten)

- 2 x klassische Massage, auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet à 25 Min.

Doppelzimmer zur Einzelnutzung:

Kategorie A 750,00 € Kategorie B 800,00 €

Kategorie C 880,00 € Kategorie D 950,00 €

Jede weitere Person im Zimmer bei gleichen Leistungen 455,00 €

Was ist Pilates?

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.