



## Pilates - Workshops

**Termine: Donnerstag, 23. bis Sonntag, 26. April 2020**

**Donnerstag, 12. bis Sonntag, 15. November 2020**



Karin Fischer ist Trainerin für Pilates und Nordic Walking. Außerdem ist sie Personal Trainerin sowie Coach und Beraterin für Burnout-Prävention und Entspannungspädagogin.

*„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,  
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“  
(J.H.Pilates)*

Pilates ist die optimale Verbindung zwischen körperlichem und mentalem Training. Die Pilates-Methode besteht aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in ruhigen und fließenden Bewegungen.

In erster Linie werden die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur des Beckenbodens.

Pilates wirkt. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das den Körper bei konsequentem Training strafft und ihn aufrechter gehen lässt. Die Methode wirkt auf alle Muskelgruppen, stärkt den Rücken und beugt Verspannungen vor, Stress wird abgebaut.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie von Frauen und Männern, Sparteinsteigern, Profi- und Freizeitsportlern, Jung oder Alt ausgeübt werden kann.

## Ablaufplan

### Donnerstag:

- \* ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.  
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- \* 17.00 – 18.00 Uhr **1. Pilates-Einheit Treffpunkt Yoga-Studio**
- \* 19.00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar
- \* 19.30 Uhr Gemütliches Abendessen mit Karin Fischer



### Freitag:

- \* ab 07.00 Uhr Gelegenheit für ein kleines Frühstück
- \* 08.30 – 10.00 Uhr **2. Pilates-Einheit**
- \* anschließend Gemeinsames Genießer-Frühstücksbuffet mit Karin Fischer
- \* anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.
- \* 17.00 – 18.00 Uhr **3. Pilates-Einheit**
- \* 19.30 Uhr Gemütliches Abendessen mit Karin Fischer

### Samstag:

- \* ab 07.00 Uhr Gelegenheit für ein kleines Frühstück
- \* 08.30 – 10.00 Uhr **4. Pilates-Einheit**
- \* anschließend Gemeinsames Genießer-Frühstücksbuffet mit Karin Fischer
- \* anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen, etc.
- \* 17.00 – 18.00 Uhr **5. Pilates-Einheit**
- \* 19.30 Uhr Gemütliches Abendessen mit Karin Fischer

### Sonntag:

- \* ab 07.00 Uhr Gelegenheit für ein kleines Frühstück
- \* 08.30 – 10.00 Uhr **6. Pilates-Einheit**
- \* bis 11 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

### *Das Workshop-Paket „Pilates“ beinhaltet:*

**3 Übernachtungen**, Superior-Halbpension, alle weiteren Verwöhnleistungen, die oben genannten Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch Karin Fischer

<b>Termin 23. - 26.04.20</b>	ab 4 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 841,-
im Einzelzimmer	€ 931,-
<b>Termin 12. - 15.11.20</b>	ab 4 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 787,-
im Einzelzimmer	€ 877,-

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,- pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2020 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierungen und weitere Informationen unter +49 (0) 8823 – 92 8000

[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de) oder [www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)