

Pilates

Donnerstag, 25. März bis
Sonntag, 28. März 2021

Donnerstag, 11. November bis
Sonntag, 14. November 2021



Pilates

Donnerstag, 25. März bis
Sonntag, 28. März 2021

Donnerstag, 11. November bis
Sonntag, 14. November 2021



Karin Fischer

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.

Pilates

Donnerstag, 25. März bis
Sonntag, 28. März 2021

Donnerstag, 11. November bis
Sonntag, 14. November 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

16.00 – 17.00 Uhr **1. Pilates-Einheit** Treffpunkt im Yoga-Studio

18.00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am
offenen Kaminfeuer an der Hotelbar

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Karin Fischer

FREITAG

08.30 – 10.00 Uhr **2. Pilates-Einheit**

16.00 – 17.00 Uhr **3. Pilates-Einheit**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Karin Fischer

SAMSTAG

08.30 – 10.00 Uhr **4. Pilates-Einheit**

16.00 – 17.00 Uhr **5. Pilates-Einheit**

18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Karin Fischer

SONNTAG

08.30 – 10.00 Uhr **6. Pilates-Einheit**

bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Zwischen den Pilates-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

WORKSHOP-PAKET | PILATES

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unsere Expertin Karin Fischer

4 bis 13 Teilnehmer

im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 864 €
im Einzelzimmer	958 €

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

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *13 Personen*

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

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2021 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**