

**Pilatesreise
mit Birgit Gremer
im Van der Valk Golfhotel Serrahn, Mecklenburg
Vorpommern
08.07.-15.07.2017**



Lage und Wohnen

Das Hotel mit 34 Zimmern liegt inmitten schöner Natur, ruhig, umgeben von kristallklaren Seen, Feldern und Wäldern. Es gibt eine große Sonnenterrasse mit Feuer- und Grillplatz. Zudem gibt es im Hotel ein À-la Carte-Restaurant. Folgende Sommeraktivitäten sind möglich: Angeln, Wandern, Fahrradverleih und Kanutouren.

Verpflegung

Frühstück (Halbpension gegen Aufpreis)

Pilates

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger erlernen die Pilatesprinzipien, wichtigster Fokus ist hier die Atmung und durch das gezielte Training die Aufrichtung des Rückens zu erlangen. Für Fortgeschrittene eine Auffrischung mit neuen Ansätzen unter Einsatz der Pilates-Bälle, Ringe und Rolle. Nach einigen Stunden Pilates, darf ich Sie gerne zu einer etwas anderen Trainingsstunde des ChiBall® einladen.

(Max. Teilnehmerzahl: 9)

Inklusivleistungen:

Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer inkl. Frühstück und Pilatesstunden (vor- u. nachmittags) mit Pilates-Yoga-ChiBall®-Trainerin und Gesundheitsmanagerin Birgit Gremer

ab € 691,- p.P. im Doppelzimmer*

* Einzelzimmer sind gegen Aufpreis buchbar!
*Anreise ist über uns buchbar.

Ansprechpartner für Fragen zur Reise:
UHLENHORSTER REISEDIENST

Hartwicusstr. 6
22087 Hamburg
Tel.: 040 - 229 449 98
Fax: 040 - 288 078 44
Andreas.Meyer@u-rd.de
www.pilatesreisen.com

Ansprechpartner für Fragen zum Pilatetraining:

Frau Birgit Gremer
Bahnhofstr. 15
82340 Feldafing
Tel.: 01715592951
b.gremer@gmx.de
www.pilates-yoga-spirit-health.de