

**Pilatesreise  
mit Birgit Gremer  
im Q-Resort Health & Spa, Kitzbühel  
23.04.-27.04.2017**



Lage und Wohnen

Das elegante, komfortable Resort in der Nähe des Bahnhofs mit Ausblick auf das Kitzbüheler Bergpanorama ist 400m vom Zentrum entfernt. Es ist das 1. zertifizierte Biohotel Kitzbühels, welches die Tiroler Gemütlichkeit mit modernen Akzenten gekonnt kombiniert. Es gibt gemütliche Stuben und verschiedene Restaurantbereiche. Zudem besticht das Hotel durch seine 1.000 m<sup>2</sup> große Gartenanlage mit Naturbadeteich und Liegewiese.

Verpflegung  
Halbpension

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. Halbpension und Pilatesstunden (vor- u. nachmittags) mit Pilates-Yoga-ChiBall®-Trainerin und Gesundheitsmanagerin Birgit Gremer

**ab € 562,- 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