

**Pilatesreise
mit Birgit Gremer
im Romantik Hotel Post Weisses Rössl, Italien
07.10.-14.10.2017**



Lage und Wohnen

Das Romantik Hotel Post Weisses Rössl in Welschnofen und ihr Wellness Hotel in den Dolomiten, ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Im Sommer genießen Sie das reichhaltige Wandernetzwerk, das 116 km Wanderwege umfasst, reiten in der Cavallino Ranch, schwingen sich aufs Rad oder klettern am Berg oder in den Kletterparks.

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 € 954- 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