

Presseinformation

2013-6/1

Pilates-Wochenenden im Vier Jahreszeiten am Schluchsee: Trainingsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Perfektes Powerhouse im Hotel

(Stuttgart/Schluchsee) – Womit bereiten sich Hollywood-Schauspielerinnen auf ihren perfekten Auftritt vor? Mit Pilates! Kaum einer der (vor allem weiblichen) Stars und Sternchen mag auf diese Methode, die Joseph Hubert Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte, noch verzichten. Um schlank und fit zu sein, trainieren inzwischen viele Millionen Frauen auf der ganzen Welt ihren Körper mittels Kontrolle, Konzentration und bewusster Atmung. Was sich so einfach anhört, ist jedoch ein komplexes Zusammenspiel von Bewegungen und Koordination, das nur ausgebildete Spezialisten korrekt vermitteln können.

Evija Zubina ist eine solche Spezialistin. Die 32-jährige ausgebildete Pilates-Trainerin leitet die Workshops im Vier Jahreszeiten am Schluchsee. „Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr bietet das Hotel im Juli und Oktober 2013 wieder jeweils ein Pilates-Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene an“, erklärt Diane Hergarden, Mitglied der Geschäftsleitung des Vier Jahreszeiten am Schluchsee. „Weil Wellness bei uns kein Trendthema, sondern Bestandteil einer seriösen ganzheitlichen Gesundheitsprävention ist, legen wir natürlich größten Wert auf professionelle Anleitung.“

Entsprechend wichtig ist es Evija Zubina, dass sie im Workshop nicht einfach „nur“ Pilates-Übungen vermittelt: „Wir tauchen tief in dieses Konzept ein mit dem klaren Ziel, dass die Gäste langfristig vom Training profitieren sollen. Fitnessstudios können meist nicht individuell auf jeden Einzelnen eingehen. Diese Wochenenden im Vier Jahreszeiten am Schluchsee ermöglichen es jeder Teilnehmerin, ihren Körper besser zu verstehen und Grenzen auszuloten.“



Dazu gehört im Pilates die Stärkung des so genannten Powerhouse. Die Muskulatur der Körpermitte wie beispielsweise der Beckenboden ist häufig schwach ausgebildet. Dieses Kraftzentrum gilt es durch spezielle Pilates-Übungen zu aktivieren. Die professionelle Anleitung und die einzigartige Lage des Vier Jahreszeiten am Schluchsee auf 1.000 Meter über Null tragen maßgeblich zum Gelingen bei.

zk-ado

(ca. 2.250 Zeichen)

Infokasten:

Pilates-Wochenende

26.-28. Juli 2013 und 18.-20. Oktober 2013

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Freitag

16-18:00 Uhr Begrüßung und Einführung in die Pilates-Methode
Praktischer Einsatz von Pilates-Prinzipien
20:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

Samstag

10-11:30 Uhr Pilates mit dem kleinen Ball
Kraft und Beweglichkeit durch fließende Bewegungen
15-16:30 Uhr Pilates mit der Pilates-Rolle
Balance- und Stabilisationsübungen: eine kleine Herausforderung
mit intensiver Körperselbsterfahrung
20:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

Sonntag

8-10:00 Uhr Abschluss-Workout mit Pilates-Ring und Toning Bällen
Kräftigung des Oberkörpers, der Armmuskulatur und der Oberschenkel
Verabschiedung

Über das Vier Jahreszeiten am Schluchsee

Das von der Hetzel-Hotel Hochschwarzwald GmbH & Co. KG betriebene Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee liegt inmitten des Naturparks Südschwarzwald auf knapp 1.000 Meter Höhe. Das Ferienresort bietet 208 Zimmer, drei Restaurants sowie eine 4.000 Quadratmeter große Bade- und Saunalandschaft. Die Gäste können zwischen zahlreichen Sportangeboten wie Wandern, Tennis oder Wintersport wählen und außergewöhnliche Wellness- und Gourmetangebote genießen. Das Vier Jahreszeiten am Schluchsee genießt seit über einem Jahrzehnt auch einen hervorragenden Ruf als Ayurveda-Kurzentrum.

Medienkontakt

Vier Jahreszeiten am Schluchsee



Diane Hergarden
Mitglied der Geschäftsleitung
diane.hergarden@hhhvjz.de

Hauptverwaltung Stuttgart
Hirschstraße 22
D-70173 Stuttgart
Tel. ++49-711-606610-10
Fax ++49-711-606610-50
www.vjz.de

Vier Jahreszeiten am Schluchsee
Am Riesenbühl
D-79859 Schluchsee
Tel. ++49-7656-70-0
Fax ++49-7656-70-323

PR

Zeeb Kommunikation GmbH Public Relations

Anja Pätzold, Hartmut Zeeb
info@zeeb.info

Hohenheimer Straße 58a
D-70184 Stuttgart
Tel. +49-711-60707-19
Fax +49-711-60707-39

Neue Promenade 7
D-10178 Berlin
Tel. ++49-30-484964-07
Fax ++49-30-484964-08

www.zeeb-kommunikation.de