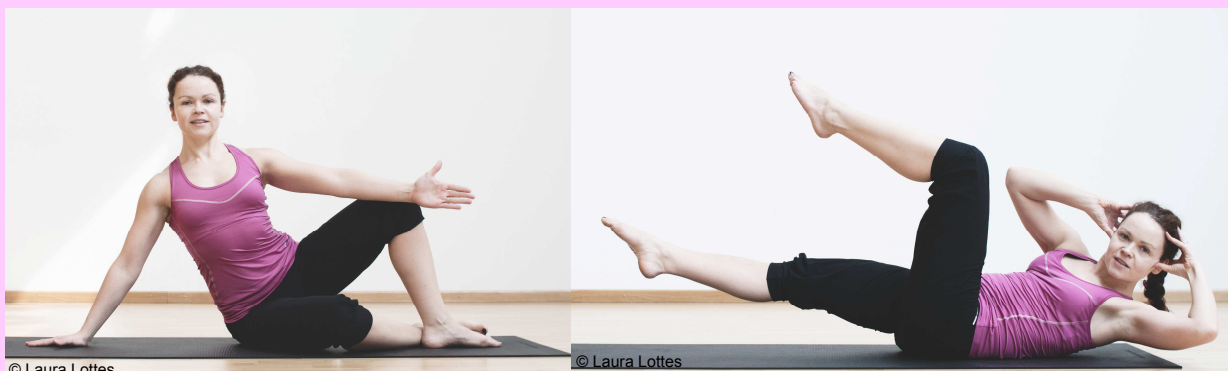


# VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE PILATES-WOCHENENDEN 2019



**Termine:** 08.-10.02. | 22.-24.03. | 05.-07.04. | 10.-12.05. |  
18.-20.10. | 06.-08.12. | 13.-15.12.2019

Erleben Sie mit Pilates ein ganz neues Körpergefühl. Unsere ausgebildete Trainerin und Physiotherapeutin, Evija Zubina, zeigt Ihnen, wie Sie durch Pilates zu einer schönen Figur, einer guten Haltung, einem straffen Bauch und einem starken Rücken gelangen. Sie lernen alles über die Prinzipien von Pilates: das Powerhouse, Atmung, Aufrichtung/Körperhaltung, Konzentration und Bewegungsfluss. Zusätzlich führt Sie Evija an den Einsatz von Pilates-Kleingeräten heran. Weitere Informationen zu Evija Zubina unter <https://evijazubina.com>.

**Freitag** 17:00-19:00 Uhr Begrüßung und Einführung in die Pilates-Methode  
Praktischer Einsatz von Pilates-Prinzipien  
20:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

**Samstag** 10:00-11:30 Uhr Pilates mit dem kleinen Ball  
17:00-18:30 Uhr Pilates mit der Pilates-Rolle  
20:15 Uhr Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension

**Sonntag** 8:00-10:00 Uhr Abschluss-Workout mit Pilates-Ring und/oder Theraband,  
danach Verabschiedung

Der Kursinhalt wird an die Erfahrungen der Teilnehmer angepasst. Anfänger wie Fortgeschrittene werden neue, bereichernde Erfahrungen und Herausforderungen erleben.

**Alle sportlichen Termine finden im Raum Feldberg statt.**

## Unsere Leistungen:

- \* 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- \* Schlemmer-Frühstücksbuffet
- \* 6-Gang Wahlmenü, Vitalmenü oder Themenbuffet
- \* 4 Pilates-Einheiten à 2x90 Min. + 2x120 Min.
- \* Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

p. P. im DZ  
ab € 409,-  
im EZ  
ab € 450,-

Buchbar bis 2 Wochen vor Anreise.  
Mind. 5 Personen, max. 10 Personen.

Wir bitten um Ihre Anmeldung unter Tel. +49 (0) 7656 / 70-326  
oder online unter [www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald](http://www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald).

Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee · [www.vjz.de](http://www.vjz.de) · [info@vjz.de](mailto:info@vjz.de)

