

# pilates spezial programm

- freitag, 19.10.2018
  - 13.00 uhr treffpunkt, begrüßungsdrink und einführungsvortrag pilates
  - 13.30 uhr hotelrundgang
  - 14.00 -16.00 uhr wälder late lunch
  - 16.00 uhr pilates class classic
  - 18.00 uhr weinverkostung mit ihrer gastgeberin natalie
  - 19.30 uhr gemeinsames gourmet dinner
- samstag, 20.10.2018
  - 07.30 uhr morgenerwachen mit walk & jogg
  - 08.30 uhr pilates und augenyoga
  - 09.30 uhr gemeinsames frühstück
  - zeit zum wandern, schwimmen oder einfach nur relaxen im spa bereich
  - ab 10.00 uhr termine für wasser shiatsu möglich
  - 14.00 – 16.00 uhr wälder late lunch
  - zeit zum wandern, schwimmen oder einfach nur relaxen im spa bereich
  - 18.00 uhr pilates class mit slide pads
  - 19.30 gemeinsames gourmet dinner
- sonntag, 21.10.2018
  - 07.30 uhr walk & jogg
  - 08.30 uhr pilates class und fascientraining
  - 09.30 uhr gemeinsames frühstück
  - zeit zum wandern, schwimmen oder einfach nur relaxen im spa bereich
  - 14.00 uhr gemeinsamer wälder late lunch
  - 15.00 uhr goodbye

mitzubringen sind lockere kleidung, wasserflasche und socken. matten sind einige vorhanden, können aber gerne selber mitgebracht werden.

mind. teilnehmerzahl 10 personen – max. 16 personen

wir freuen uns auf Sie!