

Pilates-Wochenende 2019

mit Mandy Fikus

14.-16.06.19 | 13.-15.09.19



„Komm in deine Kraft“

Tanke Kraft und Energie mit Pilates, inmitten der Stille wunderschöner Berglandschaften. Weil du es dir wert bist!

Pilates wirkt hervorragend und ist nahezu unschlagbar, wenn es um eine Formung der eigenen Körpersilhouette geht. Viele Berühmtheiten aus dem Showbusiness und viele Top-Leistungssportler schwören auf Pilates Training. Nicht umsonst ist halb Hollywood der intelligenten Pilates Methode verfallen, um ihren Traumkörper erfolgreich zu formen. Wer regelmäßig Pilates macht, profitiert von einer knackigen Figur und einer aufrechten Körperhaltung.

Pilates-Wochenende 2019

mit Mandy Fikus

14.-16.06.19 | 13.-15.09.19

Pilates geht tief unter die Haut, denn „Schönheit beginnt stets von Innen“. Pilates setzt durch seine systematische und intelligente Trainingsmethode den Fokus auf das Training deiner Körpermitte. Mit Pilates wirst Du Muskeln spüren, die du vorher noch nie kanntest. Durch das effektive Ganzkörpertraining deiner Tiefenmuskulatur gleichst du Schwachstellen aus und baust Stärken auf. Einen flachen Bauch und eine schön geformte Taille bekommst du als Resultat für dein regelmäßiges Training mit mir als deinen Pilates Coach. Neben verbesserter Kraft und mehr Beweglichkeit, trainierst du deinen Geist und sensibilisierst deine Körperwahrnehmung. Dabei nutzt die Pilates Methode die wertvollen Prinzipien der bewussten Atmung, Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Präzision, Bewegungsfluss und axiale Aus- und Aufrichtung des Körpers.

Erster Tag

- 17:00 - 18:00 Uhr: Begrüßung & Impulsvortrag zu Joseph Pilates, dessen Name Programm wurde!
18:00-19:00 Uhr: Sanftes Pilates & Traumreise zur Einstimmung auf die Pilates Reise.

Folgetag

- 09:30-11:00 Uhr: Pilates Matte für einen starken Bauch/Rücken und einer aufrechten Körperhaltung.
17:00-18:30 Uhr: Pilates/Stretch und Faszientraining für einen beweglichen Körper und eine schmerzfreie Wirbelsäule

Letzter Tag

- 09:30-11:00 Uhr Pilates mit Ball & geführte Meditation zum Ausklang

14.-16.06.19 | 13.-15.09.19

Zimmertyp	DZ-Preis	EZ-Zuschlag	Pilates-Pauschale (4 Einheiten)
Karwendel Zimmer - NATUR	€ 418,-	€ 80,-	€ 100,-
Landhaus Zimmer	€ 472,-	€ 80,-	€ 100,-
Landhaus / Schlössl Suite	€ 558,-	€ 100,-	€ 100,-
Junior Suite	€ 574,-	€ 100,-	€ 100,-
Posthotel SigNature Suite	€ 598,-	€ 520,-	€ 100,-

Preise pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Wohlfühlpension, zzgl. Pilates-Pauschale (Bar vor Ort, auch pro Einheit € 25,- möglich)

Auf Wunsch ist Pilates als Einzeltraining buchbar!

Mein Name ist Mandy Fikus, Fitnessexpertin aus Leidenschaft und tiefster Überzeugung. Als staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin mit Schwerpunkt Prävention & Rehabilitation, zertifizierte Pilates-Trainerin und Diplomierte Fitness Trainerin DSSV e.V. begeistere ich seit 13 Jahren Sportinteressierte mit meinem Wissen, sowie meiner authentischen Persönlichkeit. Ich verstehe es, fundiertes Expertenwissen und Zusammenhänge einfach und mit Spaß zu vermitteln.

Weitere Fragen zum Retreat: sport@posthotel.at

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at