

Kosten 350 €

Early Bird 290 €*
*bis 08.08.21

GESUNDHEITZENTRUM AM OSTRING

Eine Aktive Auszeit für Deinen Körper, für
Deinen Geist, für Dein Wohlbefinden

PILATES

Retreat



WANN:

Anreise: 24.09.21 16 Uhr

Abreise: 26.09.21 15 Uhr

Weinstadt-Hotel

Marktstr. 41

71384 Weinstadt

Anfragen und Anmeldung über
www.gesundheitszentrum-ostring.de



PROGRAMM

Information

FREITAG 24.09.21

Anreise bis 16 Uhr
17 Uhr Pilates Einheit und
Check Up "Return to Life"
20 Uhr Abendessen
Open End

SAMSTAG 25.09.21

9 Uhr Wake-Up Pilates
11 Uhr Wanderung mit Picknick
anschliessend "Stretch & Relax"
Nachmittag zur freien Verfügung
Personal Training optional
18 Uhr Healthy Dinner
Show Cooking
Open End

SONNTAG 26.09.21

9 Uhr Wake-Up Pilates
11 Uhr Wanderung mit Imbiss
Personal Training optional
Pilatesflow
Feedbackrunde
Ende ca. 14 Uhr



LEISTUNGEN:

Pilateseinheiten

(3x ca. 60 Min, 2x ca. 30 Min.)

Check Up "Return to Life"

Personal Training ca. 30 Min.

Wanderungen

Healthy Dinner mit

Show Cooking

Picknick

Imbiss

nicht enthalten:

Unterkunft

restliche Verpflegung

öffentliche Verkehrsmittel

An- und Abreise

Unsere Gruppengröße bleibt mit maximal 10 Teilnehmern überschaubar