



Pilates -und Wohlfühlwoche in Südtirol im Hotel Kronblick***Hurtmühle, Stefansdorf von Sonntag 05. Sept. bis Freitag 10. Sept. 2010

Sonntag: 05.09.2010: Anreisetage, individuelle Anreise

- 17:00 Vorstellungsrunde und erstes Training
- 19:00 Abendessen, anschl. Treffpunkt Terrasse

Montag: 06.09. bis Donnerstag 09.09.2010

- 10:00 bis 11:15
Pilates Training
sich spüren und wahrnehmen, den eigenen Körper kennenlernen.
Kräutertee und Wasser steht während des Trainings immer bereit.
- 11:30 bis 12:00
Aqua-Pilates
Vertiefung des gerade erlernten im Wasser.
Anti-Cellulite und Entschlackungstraining.
Optional (je nach Witterung)
Pilates-Walking
mit praktischen Hinweisen für Pilates im Alltag

Freitag: 10.09.2010

nach dem Frühstück, Abreise

Wetterbedingte Änderungen behalten wir uns vor.

Reiseveranstalter:

Hotel Kronblick***Hurtmühle, Stefansdorf | St.Lorenzen
Tel. +39 0474 548300 | www.hurtmuehle.com

Alle Leistungen auf einen Blick:

- 5 Übernachtungen, Halbpension,
- Tägl. Pilates und Aktivitäten laut Programm
- Preis bei Anreise Sonntag : 05.09.2010 - € 400,- pro Pers. im Dz.
- Preis ohne Pilatesprogramm (Begeitpersonen) - € 300,-
- Einzelzimmerzuschlag pro Pers. und Tag - € 10,00
- Verlängerungstag - € 60,00 pro Pers. HP

Kursleitung:

Ingrid Summerer-Kratzer ist staatl. gepr. Gymnastiklehrerin und leitet seit 1987 ihr eigenes Studio in der Hallertau in Bayern.
Mit Ihrer 30-jährigen Kursleitererfahrung, zahlreichen Fortbildungen und einer zusätzlichen Ausbildung zur Pilateslehrerin im Pilates Education- und Trainings Center Eichstätt, bringt sie Elemente aus der Physiotherapie, dem Tanz und allen Bewegungseinflüssen des Sports in ihre Pilates-Workshops ein.
Ihre einfühlsame und leicht verständliche Unterrichtsmethode vermittelt Anfängern und Fortgeschrittenen mit Begeisterung die Einfachheit der Pilatesmethode und die Leichtigkeit, mit der man positive Körper- und Gesundheitsveränderungen erzielen kann.

Neben den Kurszeiten bleibt genügend Zeit das schöne Pustertal zu genießen.....wandern, schwimmen, radfahren,lesen oder einfach nichts tun

Bei Interesse können gemeinsame Freizeitaktivitäten durchgeführt werden



Im Pustertal

Hotel Kronblick



Nimm Dir die Zeit



Pilates ist ein sehr intelligentes Training, das Ihren Körper aussergewöhnlich verändert: Der Rücken wird beweglicher, gekräftigt und gedehnt. Mit der Pilates Atemtechnik verbessern Sie ausserdem Ihre Haltung und die Figur. Während einer schönen Urlaubswoche haben Sie die einmalige Gelegenheit die Pilatesmethode auf einfachste Art und Weise zu erlernen.

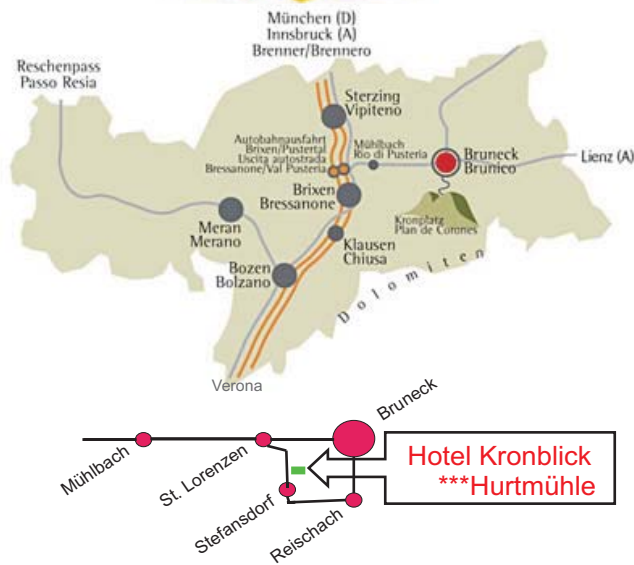
Dies geschieht sowohl im Wasser, auf der Matte als auch beim Walking.

Es bleibt genügend Zeit für eigene Unternehmungen.

Bringen Sie Ihre(n) Partner(in) mit. Das Angebot richtet sich an Damen und Herren.

Gymstudio Attenhofen
Ingrid Summerer-Kratzer
Kirchenfeldstr. 7
84091 Attenhofen
Tel. 08751-3499
mob.0170-2731966
www.gymstudio.de

SÜDTIROL



Anmeldung

Hotel Kronblick *** Hurtmühle •

Tel 0039 0474 548300

Fax 0039 0474 548303

email: hurtmuehle-kronblick@rolmail.net

- Ja, ich nehme an der Pilateswoche in Südtirol teil
- Ich reise alleine an
- Ich reise an mit ____ Personen
- an Pilates/Aqua usw. nehmen aus meiner Gruppe teil, ____ Personen

Vorname(n), Name(n)

Straße, Nummer

PLZ, Ort

Telefon, email



Hotel Kronblick *** Hurtmühle

Pilates in Südtirol

Entspannung und Körpererfahrung im Pustertal

05. Sept. bis
10. Sept. 2010



Hotel Hurtmühle

Pilates - und Wohlfühlwoche
Hotel Kronblick * Hurtmühle**
Stefansdorf | S.Stefano, 1
I 39030 ST.LORENZEN | S.LORENZO
Südtirol
Tel. 0039 0474 548300
www.hurtmuehle.com



Restaurant / Bar

in Zusammenarbeit mit:
Gymstudio Attenhofen
Ingrid Summerer-Kratzer
Pilateslehrerin
www.gymstudio.de



Pilates

Genießen Sie Ihre schönsten Tage im Jahr in ländlicher Umgebung und familiärer Atmosphäre am Fuße des Kronplatzes. Erholen Sie sich im grünen Pustertal in Stefansdorf bei Südtiroler Gastfreundschaft. Das Hotel Kronblick *** Hurtmühle ist hervorragend geeignet Urlaub und Bewegung zu verbinden.



Wellness