

# 3. PILATES-INTENSIV-WOCHE IM A-ROSA SYLT MIT PILATES-TRAINERIN KATJA CLAUSEN.



**A-ROSA**  
Resorts & Hideaways



Auch in diesem Jahr stehen zwei Wochen im Inselnorden ganz im Zeichen von Pilates. Dabei finden einmal im April und einmal im November täglich zwei gesunde aufeinander aufbauende Pilateseinheiten und jeweils eine Entspannungseinheit bestehend aus: Yoga, Qi Gong, Achtsamkeitsübungen oder PMR, statt. So auch bei der insgesamt dritten „Pilates-Intensiv-Woche“ im A-Rosa Sylt, bei der die für Anfänger und Fortgeschrittene geeigneten Pilateseinheiten aus „Pilates Masterclasses“, „Pilates für einen gesunden Rücken“ oder „Pilates mit Kleingeräten“ bestehen. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es bewegt tief und ertüchtigt Körper, Seele und Geist. Der Körper wird von

innen heraus gestärkt, äußerlich gekräftigt, ausgeglichen, beweglicher. Ein ganzheitliches Pilates-Training wirkt präventiv und vitalisierend. Kleine Bewegungen kräftigen die Tiefenmuskulatur.

Die „Pilates-Intensiv-Woche“ mit der Sylter Pilates-Trainerin Katja Clausen, ist eine Einführung in die Joseph-Pilates-Methode, die für eine gute Haltung, mehr Beweglichkeit, eine gekräftigte und

## PILATES – EIN GANZHEITLICHES KÖRPERTRAINING

Der Fokus liegt hierbei auf der Körpermitte. Eine verbesserte, dynamische Stabilität des gesamten Knochenapparates ist ein weiterer positiver Effekt des Pilates-Trainings. Gleichzeitig wird Ihr Körper schön geformt und gestrafft und Sie strahlen von innen heraus.

starke Muskulatur sowie eine positive Ausstrahlung sorgt. Sie ist geeignet für alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer – Von Einsteiger bis Mittelstufe, wobei Grundkenntnisse der Methode von Vorteil, aber keine Voraussetzung sind.

### DAS ARRANGEMENT ZUR PILATES-INTENSIV-WOCHE

- 6 Nächte im Einzelzimmer Superior mit Halbpension
- Teilnahme am Pilates-Seminar
- Lunch exkl. Getränke
- Freie Nutzung des SPA-ROSA und des Aktiv-Programmes

pro Person / ab 1499 €

Die Pilates-Intensiv-Woche ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit buchbar (limitiertes Kontingent)

Für Buchung sowie weitere Informationen steht das Veranstaltungsbüro unter 046 51 / 967 50 742 zur Verfügung

### SEMINARINHALTE

- Erlernen der Pilates-Methode
- Integration der Pilates-Prinzipien in das Pilates-Training (Pre-Pilates Übungen bis Mittelstufen-Training)
- Achtsamkeits- und Entspannungstraining
- Lernen und Umsetzen gesundheitsorientierter Übungen
- Begleitprogramm zur Seminarwoche (separate Preise) wie beispielsweise geführte Fahrradtouren, Wanderungen und vieles mehr.

### SEMINARGEBÜHR OHNE ÜBERNACHTUNG

- Lunch exkl. Getränke
- Ein personalisiertes Handout zum Seminar ist in der Seminargebühr enthalten

pro Person / 499 €

Anmeldung bis zum 19. März unter [event.sylt@a-rosa.de](mailto:event.sylt@a-rosa.de)

### PILATES-INTENSIV-WOCHE

2. - 8. April 2017

### A-ROSA SYLT

Listlandstraße 11  
25992 List  
Tel.: 046 51 / 967 50-0  
[www.a-rosa.de](http://www.a-rosa.de)

### Weitere Termine:

5. - 11.11.2017

### Weitere Informationen

zu den Inhalten des Seminars auch unter:  
Balance-Sylt  
Tel.: 0151 / 529 461 49  
Mail: [info@balance-sylt.com](mailto:info@balance-sylt.com)