

**Trainerin Karin Fischer**



Karin Fischer ist Trainerin für Pilates und Nordic Walking. Außerdem ist sie Personal Trainerin sowie Coach und Beraterin für Burnout-Prävention und Entspannungspädagogin.

**Termine:**

**Donnerstag, 12. bis Sonntag, 15. April 2018**

**Donnerstag, 18. bis Sonntag, 21. Oktober 2018**

**Donnerstag, 15. bis Sonntag, 18. November 2018**

*„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,  
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“  
(J.H.Pilates)*

Pilates ist die optimale Verbindung zwischen körperlichem und mentalem Training. Die Pilates-Methode besteht aus Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching – alles in ruhigen und fließenden Bewegungen.

In erster Linie werden die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskulatur des Beckenbodens.

Pilates wirkt. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das den Körper bei konsequentem Training strafft und ihn aufrechter gehen lässt. Die Methode wirkt auf alle Muskelgruppen, stärkt den Rücken und beugt Verspannungen vor, Stress wird abgebaut. Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie von Frauen und Männern, Sparteinsteigern, Profi- und Freizeitsportlern, Jung oder Alt ausgeübt werden kann.

**ABLAUFPLAN:**

**Donnerstag:**

- ★ ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.  
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- ★ 17.00 - 18.00 Uhr: **1. Pilates-Einheit**  
Treffpunkt: Yoga-Studio
- ★ 19.00 Uhr: Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar
- ★ 19.30 Uhr: Gemütliches Abendessen mit Karin Fischer

**Freitag:**

- ★ ab 07.00 Uhr: Gelegenheit für ein kleines Frühstück
- ★ 08.30 - 10.00 Uhr: **2. Pilates-Einheit**
- ★ anschließend: Gemeinsames Genießer-Frühstücksbuffet mit Karin Fischer  
Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Behandlungen im »Spa in der Natur«, entspannen oder spazieren an der frischen Luft
- ★ 17.00 - 18.00 Uhr: **3. Pilates-Einheit**
- ★ 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Karin Fischer

**Samstag:**

- \* ab 07.00 Uhr: Gelegenheit für ein kleines Frühstück
- \* 08.30 - 10.00 Uhr: **4. Pilates-Einheit**
- \* anschließend: Gemeinsames Genießer-Frühstücksbuffet mit Karin Fischer  
Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Behandlungen im »Spa in der Natur«, entspannen oder spazieren an der frischen Luft
- \* 17.00 - 18.00 Uhr: **5. Pilates-Einheit**
- \* 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Karin Fischer

**Sonntag:**

- \* ab 07.00 Uhr: Gelegenheit für ein kleines Frühstück
- \* 08.30 - 10.00 Uhr: **6. Pilates-Einheit**
- \* bis 11.00 Uhr: Genießer-Frühstücksbuffet
- \* bis 11.00 Uhr: Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

**Mindestteilnehmerzahl:**

**4 Personen**

**maximale Teilnehmerzahl:**

**15 Personen**

Reservierungen und weitere Informationen unter

+49 (0)8823 – 92 8000,  
[info@daskranzbach.de](mailto:info@daskranzbach.de)

oder

[www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)

Für Wellnessbehandlungen in unserem »Wellness & Nature Spa« wenden Sie sich bitte an den Vitalempfang unter +49 (0)8823 – 92 800-920 oder [badehaus@daskranzbach.de](mailto:badehaus@daskranzbach.de)

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Vorhinein nötig.

**Das Workshop-Paket „Pilates“ beinhaltet:**

**3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag**

**inklusive** der erweiterten »Kranzbach«-Superior-Halbpension,  
**inklusive** allen weiteren »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,  
**inklusive** insgesamt **6 Pilateseinheiten** sowie die individuelle Betreuung durch Karin Fischer

**zum Preis pro Person von**

€ 799,-- im Doppelzimmer »Mary Portman House«

€ 829,-- im Doppelzimmer »Gartenflügel«

€ 889,-- im Doppelzimmer Gartenflügel »Deluxe« oder »Panorama«

€ 889,-- im Einzelzimmer »Mary Portman House« oder »Gartenflügel«

Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,-- pro Nacht.

**Vorteilskonditionen bei Teilnahme an 2 Workshops im Jahr 2018**

Buchen Sie 2 Workshops profitieren Sie beim 2. Aufenthalt von einem Nachlass über 10 % auf oben angeführte Paketpreise.

Wir freuen uns, Ihnen Ihre wertvollen Ferientage auch in sportlicher Hinsicht besonders gestalten zu dürfen!