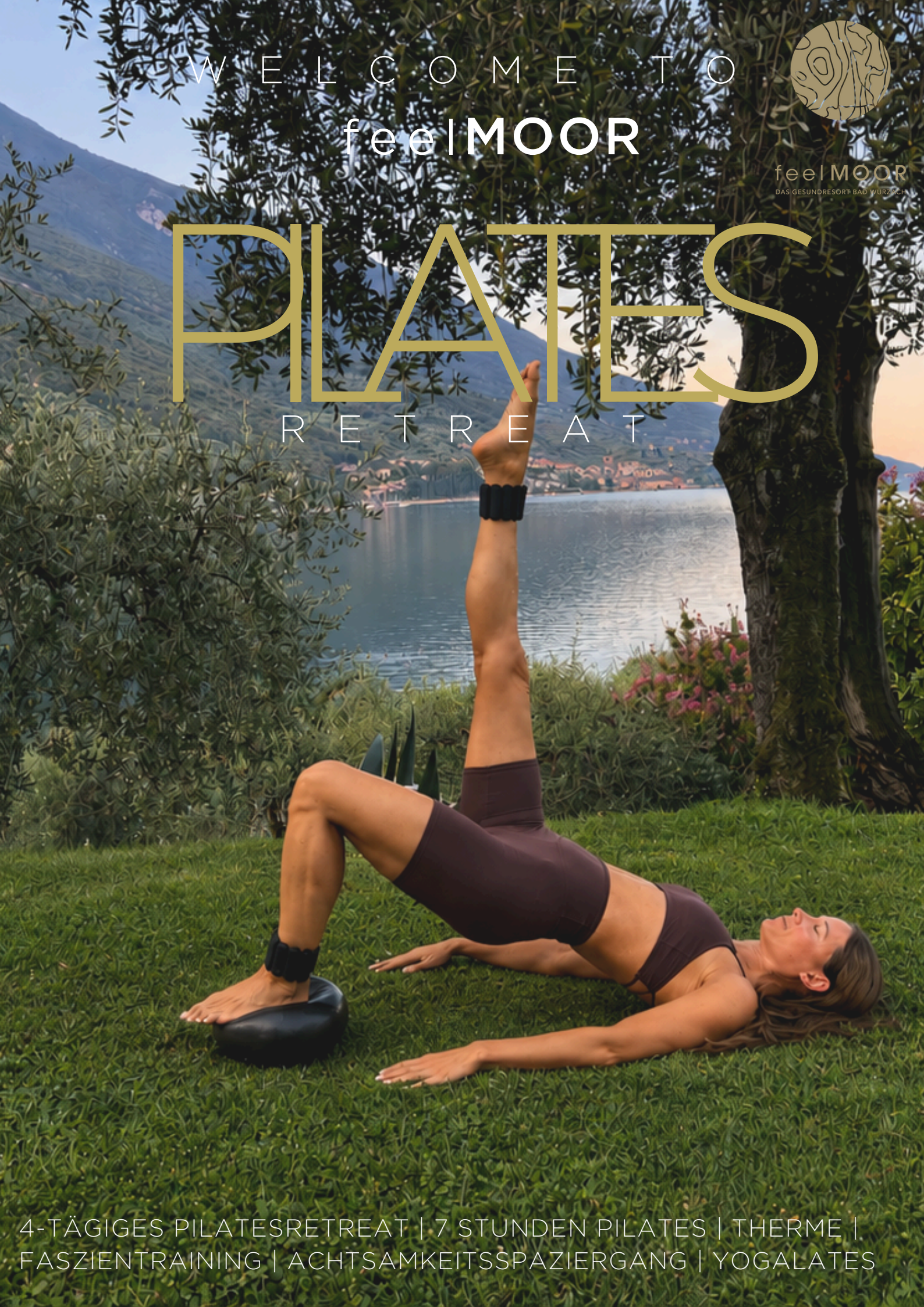

WELCOME TO
feelMOOR
feelMOOR
DAS GESUNDRESORT BAD WURZACH
PLATES
RETREAT
4-TÄGIGES PILATESRETREAT | 7 STUNDEN PILATES | THERME |
FASZIENTRAINING | ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG | YOGALATES

PILATES

PROGRAMM

DONNERSTAG

15.30 – 16.00 UHR

WELCOMING IN DER KAMINLOUNGE MIT TEE
HAUSFÜHRUNG & EINSTIMMUNG IN DAS RETREAT

16.30 – 18:00 UHR

ERÖFFNUNGSZEREMONIE
PILATES MIT KLEINHANTELN

18.00- 21:00 UHR

ABENDESSEN IM CULINARIUM

IM ANSCHLUSS

AUSKLANG DES ABENDS AN DER FEELBAR ZUM NÄHEREN KENNENLERNEN DER TEILNEHMENDEN

ALTERNATIV: ZEIT FÜR WELLNESS - EIN KLEINER SAUNAGANG ODER THERMENBESUCH BIS 22 UHR

PILATES

PROGRAMM

FREITAG

07.00 - 10.00 UHR
VITALFRÜHSTÜCK IM CULINARIUM

10.00 - 11.30 UHR
PILATES MIT REDONDOBALL

13.30- 15.00 UHR
ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG

16.00 – 17:30 UHR
YOGALATES - PILATES MEETS YOGA

18.00- 21:00 UHR
ABENDESSEN IM CULINARIUM

PILATES

PROGRAMM

SAMSTAG

07.00 - 10.00 UHR

VITALFRÜHSTÜCK IM CULINARIUM

10.00 - 11.30 UHR

BARRE PILATES - PILATES MEETS BALLETT

13.30- 15.00 UHR

FASZIENTRAINING

16.00 – 17:30 UHR

MOBILITY & STRETCH, ENTSPANNUNG
ABSCHLUSSZEREMONIE

18.00- 21:00 UHR

ABENDESSEN IM CULINARIUM

PILATES

PROGRAMM

PILATES MIT KLEINGERÄTEN

KLASSISCHES PILATES-TRAINING AUF DER MATTET WIRD DURCH KLEINGERÄTE WIE BALL ODER KLEINHANTELN ERGÄNZT. SIE SETZEN GEZIELTE TRAININGSREIZE, FÖRDERN DIE KÖRPERWAHRNEHMUNG UND MACHEN DIE ÜBUNGEN ABWECHSLUNGSREICH.

BARRE PILATES - PILATES MEETS BALLETT

EINE ELEGANTE KOMBINATION AUS PILATES UND BALLETT-ELEMENTEN, DIE KRAFT, HALTUNG UND BEWEGLICHKEIT TRAINIERT. KLEINE, KONTROLLIERTE BEWEGUNGEN SORGEN FÜR EIN EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING – GANZ OHNE BALLETT-VORKENNTNISSE.

YOGALATES - PILATES MEETS YOGA

YOGALATES VERBINDET DIE KRÄFTIGENDEN UND STABILISIERENDEN ELEMENTE VON PILATES MIT DER BEWEGLICHKEIT UND ACHTSAMKEIT DES YOGA. DAS TRAINING STÄRKT DIE KÖRPERMITTE, VERBESSERT DIE FLEXIBILITÄT UND BRINGT KÖRPER UND GEIST IN BALANCE.

FASZIENTRAINING

FASZIENTRAINING UNTERSTÜTZT DIE ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT DES BINDEGEWEBES UND KANN VERSPANNUNGEN LÖSEN. MIT GEZIELTEN ÜBUNGEN WIRD DER KÖRPER GESCHMEIDIGER UND BEWEGLICHER, FASZIENVERKLEBUNGEN LÖSEN SICH.

MOBILITY & STRETCH

EINE KOMBINATION AUS GEZIELTEN MOBILISATIONSÜBUNGEN UND REGENERIERENDEN DEHNUNGEN. DAS TRAINING VERBESSERT DIE BEWEGLICHKEIT, LÖST VERSPANNUNGEN UND SCHENKT DER MUSKULATUR NACH INTENSIVEN TAGEN WOHLTUENDE ENTSPANNUNG.