



## Pilates -und Wohlfühlwoche in Südtirol im Hotel Kronblick\* \*\*Hurtmühle, Stefansdorf von Samstag 29. Aug. bis Freitag 04. Sept. 2009

### Samstag: 29.08.2009: Anreisetage, individuelle Anreise

- 18:30 Begrüßung und Info
- 19:00 Abendessen, anschl. Treffpunkt Terrasse

### Sonntag: 30.08.2009 nach dem Frühstück

- 9:30 Pilates Einführung Theorie und Praxis ca. 90 Min  
sich spüren und wahrnehmen, den eigenen Körper  
kennenlernen.  
Pause (Obst)  
Kräutertee und Wasser steht während des Trainings  
immer bereit.
- 11:30 Aqua-Training 30 Min.  
Erste Kräftigung der Muskel, Vertiefung des gerade  
erlernten.  
Anti-Cellulite und Entschlackungstraining.  
Mittagspause
- 17:00 Pilates für mehr Beweglichkeit
- 19:00 Abendessen, anschl. Treffpunkt Terrasse

### Montag: 31.08.2009 nach dem Frühstück

- 9:30 Pilates, Hinführen zu den Übungen 60 Min.  
Pause (Obst)
- 11:00 Aqua-Fitness 30 Min.  
Mittagspause  
Zuschau-Kochkurs mit Südtiroler Spezialitäten.
- 16.00 Pilates, Vertiefen der Morgenstunde 90 Min.
- 19:00 Abendessen

### Dienstag: 01.09.2009 nach dem Frühstück

- 9:00 sanfte Pilatesstunde ca.45 Min, anschließend  
geführte Wanderung mit Brotzeit/Picknick,  
dabei lassen wir immer wieder Pilates einfließen
- 19:00 Abendessen, anschl. Treffpunkt Terrasse

### Mittwoch: 02.09.2009 nach dem Frühstück

- 9:00 Pilates  
Freizeit, evtl.Shopping in Bozen  
(Option: gemeinsame Busfahrt)
- 19:00 Abendessen, anschl. Treffpunkt Terrasse  
(Option: Gemeinsamer Kneipenbesuch in Bruneck)

### Donnerstag: 03.09.2009 nach dem Frühstück

- 9:00 Aqua-Pilates 30 Mi, anschl.
- 10:00 Pilates mit Entspannung 75 Min.  
Mittagspause
- 16:00 Abschlusspilates mit Tips und individuellen Hinweisen  
für die Fortsetzung des erlernten im Alltag
- 19:00 Abendessen, anschl. Lagerfeuer am Pool

### Freitag: 04.09.2009 nach dem Frühstück

Abreise

**Der Stundenplan kann tageweise getauscht werden. Wetterbedingte  
Änderungen behalten wir uns vor.**

Alternativprogramm vor Ort möglich (Radtouren mit eigenem oder Miet-  
Mountainbike, geführte Bergtouren, Golf, Museumsbesuche)

Unsere Preise verstehen sich pro Person  
Die Zimmer sind ab 14:00 Uhr des Anankfttages,  
bis 10:00 Uhr des Abreisetages verfügbar.  
Einzelzimmer + € 10,00,-  
Kinder im Zimmer der Eltern:  
0 - 2 Jahre nur Übernachtung € 10,00,-  
2 - 8 Jahre - 50 %, 8 - 12 Jahre - 30 %

Alle Leistungen auf einen Blick:

- 6 Übernachtungen, Halbpension, zusätzl. Obst und kleine Mittagsnacks.
- Tägl. Pilates und Aktivitäten laut Programm
- Preis bei Anreise Samstag : 29.08.2009 € 490,-
- Preis ohne Pilatesprogramm (Begeitpersonen) € 390,-
- bei Anreise am Freitag 28.08.2009, Aufpreis € 50,-



Im Pustertal

Hotel Kronblick



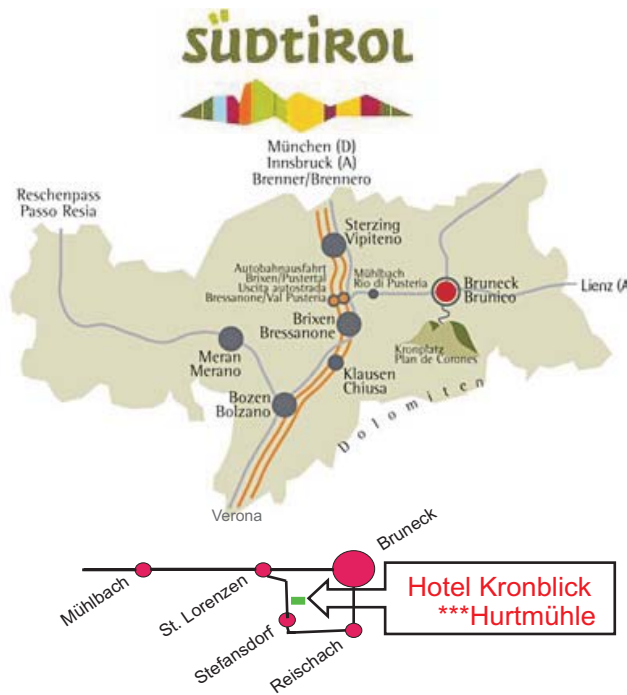


Pilates ist ein sehr intelligentes Training, das Ihren Körper aussergewöhnlich verändert: Der Rücken wird beweglicher, gekräftigt und gedehnt. Mit der Pilates Atemtechnik verbessern Sie ausserdem Ihre Haltung und die Figur. Während einer schönen Urlaubswoche haben Sie die einmalige Gelegenheit die Pilatesmethode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

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

Ein kleiner Kochkurs, gesunde Ernährung und ein Ausflug runden das Ganze ab. Trotzdem bleibt 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](http://www.gymstudio.de)



## Anmeldung

Bitte bis 15.08.2009 senden

an

Gymstudio Attenhofen • Fax 08751 876709

email: [ingrid@gymstudio.de](mailto:ingrid@gymstudio.de)

oder

Hotel Kronblick \*\*\* Hurlmühle • Fax 0039 0474 548303

email: [hurtmuehle-kronblick@rolmail.net](mailto: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



# Pilates in Südtirol

Entspannung und Körpererfahrung  
im schönen Pustertal

29.Aug.bis  
04.Sept.2009



Hotel Hurlmühle



Restaurant / Bar



Pilates



Wellness

Pilates - und Wohlfühlwoche  
**Hotel Kronblick \*\*\* Hurlmühle**  
Stefansdorf | S.Stefano, 1  
I 39030 ST.LORENZEN | S.LORENZO  
Südtirol

Tel. 0039 0474 548300  
[www.hurtmuehle.com](http://www.hurtmuehle.com)

in Zusammenarbeit mit:

Gymstudio Attenhofen  
Ingrid Summerer-Kratzer  
Pilateslehrerin  
[www.gymstudio.de](http://www.gymstudio.de)

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 \*\*\* Hurlmühle ist hervorragend geeignet Urlaub und Bewegung zu verbinden.