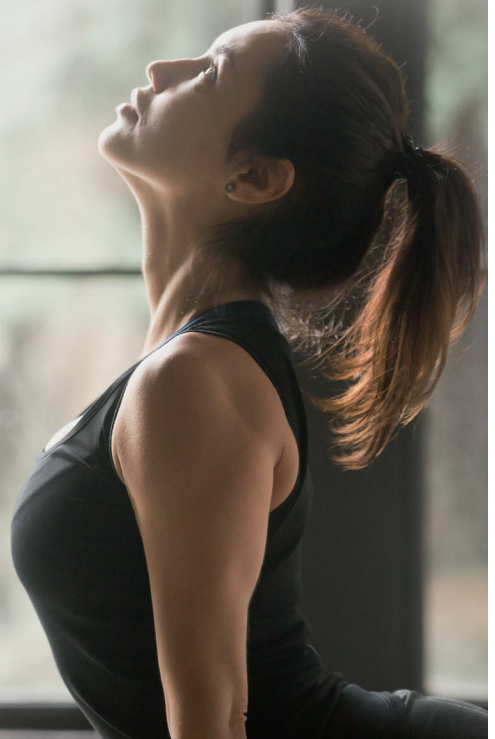


# Du musst mal raus?

**15.-17.11.2019**  
mit Maren Seitzinger  
(Physiotherapeutin &  
Pilatestrainerin)  
& Anneke Lohr

**Dann ist das hier dein**  
*Pilates Wochenende*

**Wundervolle Auszeit im November-Grau  
für aktive Frauen im gemütlichen  
Wellnesshotel Zugbrücke in  
Grenzhausen**



Wenn es draußen dunkel und nass ist, „verstecken“ wir uns für ein paar traumhaft schöne Tage in dem kleinen Nest Höhr-Grenzhausen, an dessen Talende an einem kleinen Bach unser Wellnesshotel Zugbrücke liegt. Verschiedene Pilateseinheiten zum Auspowern & Aufatmen kombinieren wir mit einem Wald-Workout (witterungsabhängig) und sanften Dehnungs- & Entspannungseinheiten. Als inhaltlichen Impuls wird es einen Vortrag von Anneke Lohr (Kommunikations- & Personalentwicklungsbaterin) zum Thema „Achtsamer Umgang mit mir“ geben.

Neben dem intensiven Training bleibt uns genügend Zeit, in der gemütlichen Saunaoase zu entspannen, das leckere Essen zu genießen, zu reden oder einfach mal wieder ein Buch aufzuschlagen. Bring deine beste Freundin mit oder komm alleine. Unter den Teilnehmerinnen wirst du bestimmt interessante Frauen kennenlernen. Wenn du dich eher nach Ruhe sehnst, hast du auch hier alle Freiheiten, das Wochenende deinen Bedürfnissen anzupassen.

Die Zimmer stehen uns am Anreisetag ab 14:30 Uhr zur Verfügung. Im Hotel gibt es Infos zu Spazierwegen rund ums Hotel und bei einer früheren Anreise bietet sich ein schöner Waldspaziergang an, um in Ruhe anzukommen.

Gemeinsamer Start: Fr. 16:00  
mit der ersten Pilateseinheit  
Ende: So. 12:00  
nach der letzten Pilates-Einheit

Am Abreisetag kann der Wellnessbereich auch noch nach dem Checkout kostenlos genutzt werden.



### **Kosten:**

DZ 365,-/385,-  
(je nach Zimmerkategorie)  
EZ 415,-/435,-  
(je nach Zimmerkategorie)

### **In diesem Preis enthalten:**

- täglich 2 Pilateseinheiten & Achtsamkeits-Vortrag am Samstag
- 2 ÜN DZ/EZ in der gewünschten Kategorie
- Hotelpaket „Aus-Zeit“ mit 2x Frühstücks- & 2x Dinnerbuffet
- gemeinsamer Willkommenscocktail an der Bar
- Salatbuffet Samstagmittag
- Nutzung des Wellnessbereichs inkl. Schwimmbad
- Nutzung des Fitnessbereichs
- Leihbademantel, Handtücher, Slipper

### **Nicht inbegriffen:**

- Anreise (evtl. Fahrgemeinschaften möglich)
- Getränke
- Beauty- und Massageanwendungen im Beauty-Spa
- Mittagessen am Sonntag (optional)



**kommando  
bewegung**

### **Infos zur Anmeldung:**

[www.kommandobewegung.de](http://www.kommandobewegung.de)  
[mail@kommandobewegung.de](mailto:mail@kommandobewegung.de)