



GUTSHAUS STOLPE
HOTEL & RESTAURANT

*„Ein paar gut durchdachte Bewegungen,
in einer ausgeglichenen Reihenfolge richtig durchgeführt,
sind besser als stundenlanges, schlampiges Üben
oder gezwungene Verrenkungen.“*

JOSEPH PILATES

Pilates

Mit einem sanften Pilates-Training, bei dem der Atem fokussiert und die Tiefenmuskulatur entwickelt wird, tun Sie Ihrem Körper ganzheitlich und präventiv etwas Gutes. Die Übungen stärken eine bewusste Körperhaltung und kräftigen das Gleichgewicht, verinnerlichen eine gleichmäßige und stabile Atmung und bringen das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem in Schwung.

Unsere Pilatestrainerin Elisa bietet Ihnen gerne individuelle Kurse an, ob allein oder in der Gruppe.

Private Pilateskurse

Termine individuell buchbar nach Verfügbarkeit und maximal 10 Teilnehmer

30 Minuten	50 €
45 Minuten	75 €
60 Minuten	100 €

Guten Morgen Stolpe – sanftes Pilates an der Peene

15-minütige Morgenroutine an der Peene oder im Gutshauspark zum kraftvollen Start in den Tag.

Kurszeiten: jeden Mittwoch, Freitag und Samstag (Ausnahmen werden bekannt gegeben)

Treffpunkt: 09:15 Uhr an der Rezeption

Bitte wetterfeste Kleidung tragen.

15 Minuten	5 € pro Teilnehmer
------------	--------------------