PILATES-WOCHENENDE „DETOX IM ALLTAG“

Gönn’ Dir ein Wochenende lang Zeit für Dich
im idyllischen Romantik Hotel Friederikenhof in Lübeck-Oberbüssau

vom 14.-16. November 2025

FRIEDERIKENHOF
Hotel Restaurant & Spa
Lübeck

ROMANTIK
HOTEL & RESTAURANT

Pilates ist ein **ganzheitliches Gesundheitstraining**, bei dem wir unsere Körpermitte kräftigen und so z.B. unsere Gelenke und Wirbelsäule entlasten können. Außerdem trainieren wir unser **gesamtes Fasziengewebe**, das auch als unser 6. Sinn bezeichnet wird.

Am Pilates-Wochenende werden wir die Vielfältigkeit des Pilates-Trainings genießen, nämlich **entspannende Momente** nebst Faszien-Training sowie kräftigende Sequenzen. Wir atmen bewusst, fluten jede Zelle mit Sauerstoff und **schalten vom Alltag ab**. Außerdem nehmen wir Einblick in unseren **Säure-Basen-Haushal**t und entdecken, wie wir diesen täglich fast nebenbei im Gleichgewicht halten und **sanft entgiften** können.
Das Wochenende ist auch für Einsteiger und nahezu jedes Fitnesslevel geeignet.

Es ist an diesem Wochenende keine intensive Entgiftung vorgesehen. Vor allem wird es um Tipps gehen, wie wir unseren wunderbaren Körper täglich bei seiner Arbeit unterstützen und somit vorsorgen können.

Ich freue mich schon sehr!

Rebecca Kreutzfeldt
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin & Pilates-Trainerin

rebecca_gue_luebeck | www.gue-hl.de

PROGRAMM:

Freitag, 14. November 2025

15:00 Uhr	individuelle Anreise
15:30 Uhr	Kennenlernen, Infos zum Ablauf, während die Teilnehmer ein basisches Fußbad zum Ankommen genießen
17-18:00 Uhr	**1. Pilates-Einheit „Eternal-Shower“**
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag, 15. November 2025

8:30-9:15 Uhr	**2. Pilates-Einheit „Faszien – unser 6. Sinn“**
09:30 Uhr	gemeinsames Frühstück
11-12:30 Uhr	Gesprächsrunde „Detox im Alltag“ mittels Ernährung und schlauen Gewohnheiten zur Erhaltung der Gesundheit
13:00 Uhr:	gemeinsames Mittagessen
14:30 Uhr	Zeit für Spaziergänge, Massage, Sauna
17-18:00 Uhr	**3. Pilates-Einheit „Powerhouse“**
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen und Zeit für Gespräche

Sonntag, 16. November 2025

8:30-9:15 Uhr:	**4. Pilates-Einheit „starker Rücken“**
09:30 Uhr:	gemeinsames Frühstück
11-12:00 Uhr	**5. Pilates-Einheit „gestärkt in den Alltag“,** danach kurze Feedbackrunde
13:00 Uhr	gemeinsames Mittagessen / Ende

Im Gesamtpreis von 549,- € enthalten:

- **Unterbringung im Klassik-Doppelzimmer** zur Einzelnutzung
- **Gesunde & leichte Vollverpflegung** (Frühstück, Mittag, Kaffee, Tafelwasser, Abendessen)

Die Buchung von entspannenden Massagen ist im Vorfeld möglich!

Unser Sauna- & Wellnessbereich lädt zum Relaxen ein.

Preis ohne Übernachtung: 309,- €

Anmeldung unter:

Romantik Hotel Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck
Telefon 0451 80088-0 | mail@friederikenhof.de | www.friederikenhof.de