



MARTINA ROHDE
PILATES TRAINING

BEWEGLICH & FIT DURCH DEN HERBST

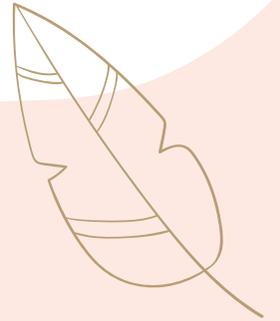
PILATES TRAINING &
SLOW JOGGING RETREAT

MIT MARTINA ROHDE

JORDAN'S UNTERMÜHLE
17.9. – 19.9.2025



www.pilates-rohde.com



BEWEGLICH & FIT DURCH DEN HERBST

MIT MARTINA ROHDE



Was erwartet Dich

Pilates ist eine optimale Mischung aus Kräftigung, Stabilität und Beweglichkeit. Es fördert eine aufrechte Haltung durch ein stabiles Körperzentrum und stimuliert die Muskeln und Gelenke ohne einseitige Belastungen. Pilates verhilft Dir zu mehr Körperbewusstsein und einer guten Figur! Vorkenntnisse sind in meinem Retreat nicht erforderlich!

Für Slow Jogging brauchst Du ebenfalls keine Vorkenntnisse. Du solltest Freude haben durch die herbstliche Natur rund um Jordan's Untermühle laufen zu können in einem Tempo, das Dich nicht außer Atem bringt. Diese Lauftechnik ist gelenkschonend.

PROGRAMM 17.9. - 19.9.2025

MITTWOCH

Anreise bis 15:00 Uhr
(Spa Nutzung ab 11 Uhr inklusive)
Zimmer ab 15 Uhr bezugsfertig

16:00 Uhr
Kennenlernen
Erste Pilates Einheit
Einführung SlowJogging (120 Min.)

19:00 Uhr
Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

DONNERSTAG

8:30 Uhr
Pilates (60 Min.)
Frühstück bis 11 Uhr
Zeit für Dich, dem Spa und die Natur

15:30 Uhr
Slow Jogging (60 Min.)

16:30 Uhr
Pilates (60 Min.)

19:00 Uhr
Gemeinsames Abendessen (3-Gang Menü)

FREITAG

8:30 Uhr
Slow Jogging (30 Min.)

9:00 Uhr
Pilates (60 Min.)
Frühstück bis 11 Uhr

Abreise
(check out bis 11 Uhr)
Möglichkeit der Verlängerung im Spa bis 18 Uhr für zzgl. € 25 p.P. inkl. Nachmittags-Vesper



BEWEGLICH & FIT DURCH DEN HERBST

MIT MARTINA ROHDE

J
Jordan's
UNTERMÜHLE

Deine Kosten

Retreat: Beweglich und Fit in den Herbst
€ 225,00

Ich freue mich auf deine Anmeldung unter:
martina@pilates-rohde.com

Hotelpreise pro Person/Nacht inkl. HalbpensionPlus unter folgendem Link:

<https://www.jordans-untermuehle.de/zimmer-preise/hotel-koenigheim-preise/>

Das Hotelzimmer kannst Du im Anschluss an die Retreat-Buchung direkt über Jordan's Untermühle anfragen (06737 71000 oder info@jordans-untermuehle.de) oder über die Website unter Angabe folgender Bemerkung "Beweglich und fit in den Herbst vom 17.9.-19.9.25, Kursleitung Martina Rohde direkt buchen"

Das Retreat findet mit max. 10 Personen statt und kann nur in Verbindung mit einem Aufenthalt im Hotel gebucht werden

Über Mich

Es macht mir sehr viel Spaß mit Erwachsenen zu arbeiten und zu beobachten, wie ihnen die Übungen und Kurse guttun einen beweglichen Körper zu erhalten.

Ich bin der festen Überzeugung, dass man durch regelmäßige, sportliche Aktivitäten bis ins hohe Alter fit bleiben kann.

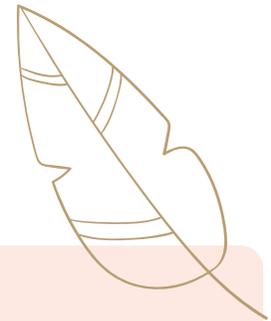
Komm und mach mit!



Martina Rohde

Kontakt: martina@pilates-rohde.com

Mobil: 0174-95 11 168



STOTT PILATES

