

## Das ganz besondere Pilates Erlebnis



Komm mit und erlebe mit mir ein einzigartiges Pilates Training Mitten auf den Maars Seen bei Roermond.

Auf dem SUP (sehr breites leichtes Surfboard) gleiten wir paddelnd über den See. Du erlernst langsam die Technik im Sitzen dann stehend auf dem Bord. Leichte Pilates Übungen auf dem Bord schulen dein Gleichgewicht und lassen dich ein ganz neues Trainingserlebnis erfahren.

Auf dem Bord werden wir dehnen, mobilisieren und leicht kräftigen, so wie du es aus der Pilates Stunde kennst. Einzigartig ist das Naturerlebnis auf dem Wasser, die Ruhe, der leichte Wind um die Nase und das Plätschern des Wassers. Am Ende der Stunde entspannst du dich auf dem Rücken liegend, schaust in den Himmel und genießt die Natur und das leichte Schaukeln. Die Stunde ist so leicht aufgebaut, dass du nicht ins Wasser fällst. Solltest du trotzdem bedenken haben, dann kannst du dir für die Stunde vor Ort einen Neopren Anzug ausleihen. Du trägst ansonsten zum SUP Kurs deine gewohnten Sportsachen und am besten keine Schuhe.

Termin 1: Samstag 24. August 16:15-17:45 Uhr Maximal 11 Plätze

Termin 2: Sonntag 08. September 16:15-17:45 Uhr Maximal 11 Plätze

**Kosten:** 20 EUR (bitte bei Anmeldung Im Studio bei Miriam bezahlen). Das Training findet bei einer Tagestemperatur von mindestens 18 Grad statt. Bei Kälte, Regen oder starkem Wind wird der Termin verschoben. Im Anschluss an das SUP Erlebnis genießen wir ein leckeres Abendessen in einem der Beachclubs am See. Du wirst dich wie im Urlaub fühlen.

**Anmeldung bitte im Sand21 bei Miriam oder unter: [info@sand21.de](mailto:info@sand21.de)**