

Pilates & More Event im Giardino Marling bei Meran 15. - 17.11.2024

Programm

Freitag

18:00 – 19:00 h / Pilates plus Core and More

Samstag

7:00 – 7:30 h / Aqua Workout oder Jogging / Walken

8:00 – 9:00 h / Pilates und BBP

17:30 – 18:30 h / Yoga & Strech

18:45 h / Vortrag mit AnnKatrIn Crone,
Privat Doz. MSc D.O. Osteopathie, HP, PT.

Sonntag

7:00 – 7:45 h / Jogging / Walking

8:00 – 9:00 h / Pilates Mobilisierung & Core

•••••
Hotelbuchung unter: www.giardino-marling.com

Anmeldung unter LAURAKARBON@WEB.DE
bis 30. September 2024

Kosten:

einzelner Tag: 110 € / ganzes Event (Fr-So): 160 €



Laura Karbon in Pilates Core and More



ÜBER MICH: Laura Karbon-Kirchhoff ist fast 30 Jahren in der Fitness und Gesundheitswelt tätig. Stott Pilates Trainerin. Seit 15 Jahren Pilates Trainerin (Stott Pilates). Ehemalige Inhaberin von Pilates plus Core in München, jahrelang Fitness Trainerin, Fitnesstrainerin auch in Unternehmen in München, wie Max-Plank-Institut, Finanzamt, Olympiaschwimmhalle (Beraterin und Trainerin), Freizeitsport, Postverein, Personal Trainer. Bewegung ist meine Lebensphilosophie und meine große Leidenschaft. Mein Ziel ist, dich spüren zu lassen, wie sich eine bewusste Bewegung und Atmung anfühlt. Sich weiterbilden zu lassen und an regelmäßige WSs mit internationalen Gesundheits- und Bewegungsexperten ist mein MUST!

**Kontakt und Anmeldung unter
E-Mail: laurakarbo@web.de**