

LASST UNS GESUND SEIN!



Unser 12-Wochen Programm zu mehr
Wohlbefinden





Was ist gesund?



Die Definition von Gesundheit variiert unter Menschen. Einige sehen sie als Pflicht, andere als Lebensziel. Wie siehst du das?



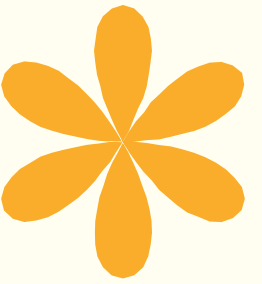
Hallo!



Pflege eine gesunde
Ernährung, um dein Glück
im Leben zu fördern.

**Lass uns jetzt
damit beginnen**

Wir bieten dir



Thema Ernährung

Eine bewährte Darmsanierung, sowie Rezepte und Informationen für eine Darmgesunde Ernährung

Thema Bewegung

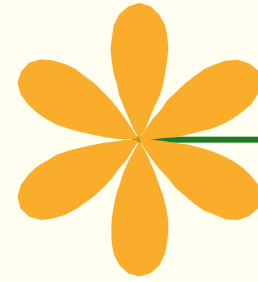
Ein gezieltes Trainingsprogramm mit Übungen aus dem Flow Konzept für alle Problemzonen deines Körpers

Thema Mindset

Meditationstechniken, Bewusstseinsarbeit und die Gruppenintention für ein gemeinsames Ziel



WERDE AKTIV



Was du tun must

Das Wichtigste und Grundlegendste ist, dass du dich auf das 12-Wochen-Programm einlässt. Um in Zukunft ein gesundes Leben zu führen gilt es alte Gewohnheiten nachhaltig zu eliminieren. Dazu treffen wir uns jeden **Freitag im Studio und montags online.**





Unser Angebot für Dich

Willst du endlich den Schritt zu einem
gesunden Lebensstil machen? Dann
zögere nicht und kontaktiere uns
jetzt unter info@pilates-bodensee.de
oder telefonisch/über WhatsApp
unter **+49 7545 7841035**



FREITAG 18:00 BIS 19:30 UHR

JAN 24/31: FEB 7./14./21./28.

März 7./14./21./28. April 4./11 .2026

MONTAG 19:00 BIS 20.:00 UHR

JAN 27. FEB 3./10./17./24.

März 3./10./17./24./31. April 7 .2026



MAX. 10 TEILNEHMER



850€

Mit der Buchung ist eine Anzahlung in Höhe von 250€ fällig.
Der Restbetrag erfolgt in drei Ratenzahlungen.

Im Preis enthalten sind Produkte zur Darmsanierung und eine
Rezeptsammlung.



Schulstrasse 26a, 88090 Immenstaad



WWW.PILATES-BODENSEE.DE



Unser Angebot für Dich

Willst du endlich den Schritt zu einem
gesunden Lebensstil machen? Dann
zögere nicht und kontaktiere uns
jetzt unter info@pilates-bodensee.de
oder telefonisch/über WhatsApp
unter **+49 7545 7841035**



FREITAG 18:00 BIS 19:30 UHR

JAN 23/30: FEB 6./13./20./27.

März 6./13./20./27. April 17./24 .2026

MONTAG 19:00 BIS 20.:00 UHR

JAN 26. FE 2./9./16./23.

März 2./9./16./23. April 20 .2026



MAX. 10 TEILNEHMER



850€

Mit der Buchung ist eine Anzahlung in Höhe von 250€ fällig.
Der Restbetrag erfolgt in drei Ratenzahlungen.

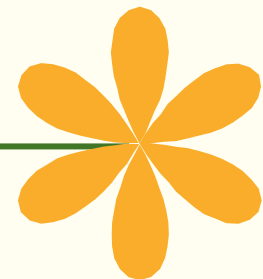
Im Preis enthalten sind Produkte zur Darmsanierung und eine
Rezeptsammlung.



Schulstrasse 26a, 88090 Immenstaad



WWW.PILATES-BODENSEE.DE



MELDE DICH JETZT AN!

Zum Start in dein neues Leben **schenken**
wir dir ein **Ernährungstagebuch** und ein
Körpermaßband.

