

# Pilates auf der Segelyacht 2025

„keep in motion“ ist das Motto unter dem Ihre professionelle Pilates-Trainerin Daggie Mathis-Wiebe Sie auf der Segelyacht begrüßt. In ihrem zentral in München gelegenen Studio „keep in motion PILATES“ lehrt und entwickelt sie erfolgreich die Methode seit vielen Jahren. Skipper Hubert ist erfahrener Organisator im Gesundheitsbereich und Profiskipper. Er freut sich, dass Daggie mit all ihrem Wissen und Können eine kleine Gruppe von Pilates-Begeisterten auf dem Segeltörn anleitet.

## PILATES INHALTE:

Super Haltung | starke Tiefenmuskulatur | Lösen von Faszienverklebungen | Rückenschmerzen ade! | Spaß an der Bewegung durch Gruppendynamik in Minigruppen | individuelle Betreuung im Pilates Personal Training | Training unter freiem Himmel | Atmungsoptimierung an der frischen Meeresluft. Zielgruppe sind Pilates-Übende mit Vorerfahrung. Keine Segelerfahrung notwendig.

## PILATES ORGANISATION:

5 x Pilates Minigruppentraining | pro Person 1 x 60 Min. Pilates Personal Training (jedes weitere Personal Training gegen Aufpreis) | abwechslungsreich durch Einsatz von diversen Kleingeräten wie Pilates Circle, Ball, Theraband & SPINEFITTER | dazu Ganztagsbetreuung rund ums Thema Pilates, Rücken, Verspannungen

Das Ganze findet in idyllische Buchten, bei traumhaften Sonnenuntergängen, in Nähe malerischer Küstenstädtchen auf der Segelyacht, an Stränden und an schönen maritimen Plätzen statt.

Übernachtung auf der Segelyacht in Doppelkabinen. Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmer\*innen.

Gesegelt wird auf der 14m-Segelyacht „La Bonita“ – eine Bavaria 46 Cruiser mit Skipper Hubert. Sowie auf der 12m-Segelyacht „keep in motion“ – eine 39er Beneteau mit Skipper Mike. Weitere Info's gibt es nach der Anmeldung.



Trainerin Daggie

## Törngbiet und Orte auf der nördlichen Adria

Je nach Wind & Wetter sowie Lust & Laune: Izola, Piran, Novigrad, Grado, oder Orte und Ankerbuchten dazwischen.



Skipper Hubert

## Veranstalter

keep in motion PILATES in Kooperation mit der vhs-Vaterstetten e.V.

## Anreise & Check in

An- und Abreise zur Marina Izola in Slowenien erfolgt in Eigenregie

Check in auf der La Bonita:

**Samstag, 21.6. ab 16.00 Uhr**

Check out von der La Bonita:

**Freitag, 27.6. um 12.00 Uhr**

## Gebühr

**Yachtaufenthalt mit Pilates-Angebot: 1085 EUR**

zuzüglich Bordkasse ca. 100-150 pro Person vor Ort für Bordverpflegung, Treibstoff, Hafen-Gebühren

## Information & Anmeldung

Kleingruppe begrenzt auf 4 bis 6 Teilnehmer\*innen

[keep in motion-PILATES](#) | [Segelyacht La Bonita](#)

[Anmeldung vhs-Vaterstetten e.V.](#)

Beratung: +49 (0) 89 127 66 109 (Pilates Studio)

Beratung: +49 (0) 8106 359035 (vhs-Vaterstetten)

