

# Online Good Morning Session



**Starte voller Energie  
und Inspiration in den  
Tag**

Unsere Online Stunde „Good Morning Session“ weckt die Lebensgeister und versorgt dich schon am Morgen mit der Energie für den neuen Tag.  
Unabhängig vom Fitnesslevel und in jedem Alter ausführbar.



Diese interaktive halbe Stunde verbindet Elemente aus Pilates und Yoga.  
Vor allem Übungen zur Atmung und für die Beweglichkeit stehen im Vordergrund.

## Online Termine

Mittwoch und Freitag 6:30 bis 7:00 Uhr

## Preis

Einzel	8€
5erBlock	39€
10erBlock	78€

Außerdem gibt es Online die Möglichkeit immer **Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr** an einer Pilates Rollen Stunde teilzunehmen.

Anmeldungen zu den Online-Angeboten nehmen wir gerne telefonisch oder per E-Mail entgegen.

Für Fragen zum Online-Zugang, sowie weiteren Infos steht Ihnen das Studio **Flow®** Team ebenfalls gerne unter Tel. 07545/7841035 oder [info@pilates-bodensee.de](mailto:info@pilates-bodensee.de) zur Verfügung.

Claudia Seidel  
Schulstraße 26a  
88090 Immenstaad  
[www.pilates-bodensee.de](http://www.pilates-bodensee.de)

**Flow®**  
Pilates Studio

