



Gemeinsam bewegen, entdecken
und geniessen. Ein Kulturevent
für jedes Level ab 50+

PILATES und GENUSS *auf der Burg*



Schloss Kyburg,
bei Winterthur

Mittwoch,
9. September 2026



OHANA
— PILATES & MORE —

— Ein Tag auf der Kyburg —

Gruppe 1

- 09.15 Uhr Eintreffen & Begrüssung**
Entspanntes Ankommen in der Gerichtsstube
- 09.30 Uhr Pilates - Kraft aus der Mitte**
Sanfte Einheit für Körpermitte, Haltung und Beweglichkeit
- 10.30 Uhr Entspannung & Regeneration**
Geführtes Abschalten und Loslassen
- 11.30 Uhr Mittagessen & Genuss**
Gemeinsame Zeit im Restaurant Zur Linde Kyburg
- 13.15 Uhr Führung durch die Kyburg**
Eindrückliche Reise ins Mittelalter
- 14.15 Uhr Abschluss & Ausklang**
Individuelle Entdeckung des Areals oder Abreise
- CHF 130.-

Gruppe 2

- 13.15 Uhr Eintreffen & Begrüssung**
Entspanntes Ankommen in der Gerichtsstube
- 13.30 Uhr Pilates - Kraft aus der Mitte**
Sanfte Einheit für Körpermitte, Haltung und Beweglichkeit
- 14.30 Uhr Entspannung & Regeneration**
Geführtes Abschalten und Loslassen
- 15.30 Uhr Kaffee & Kuchen**
Gemeinsame Zeit und Genuss
- 16.30 Uhr Führung durch die Kyburg**
Eindrückliche Reise ins Mittelalter
- 17.30 Uhr Abschluss & Ausklang**
Individuelle Abreise
- CHF 95.-

Wir freuen uns auf dich

Anmeldung per Mail an events@my-ohana.ch oder per Tel. +41 79 715 80 85

Begrenzte Teilnehmerzahl – jetzt anmelden!

www.ohana-pilates.ch