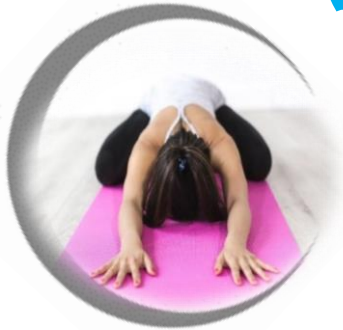


PILATES ...



- ... stärkt deinen Körper und Geist
- ... ist ein intelligentes, ganzheitliches und anspruchsvolles Ganzkörpertraining
- ... ist leicht zu lernen

Was bewirkt **Pilates-Matwork-Training**?

- Schnelle Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Abbau von Stress und Aufbau von Entspannung
- Leistungssteigerung von Körper und Verstand
- Rascher und nachhaltiger Muskelaufbau
- Bessere Durchblutung von Muskeln und Gelenken
- Steigerung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit



Kurstermine: 15. Okt. bis 03. Dez. 2020 (auch für Anfänger)
14. Jän. bis 11. März 2021 / 18. März bis 20. Mai 2021

Kosten: 8er Block € 60,- / 10er Stempelpass € 100,- (gültig bis 07/2021)

Mitnehmen: Matte (wenn vorhanden) und bequeme Kleidung

Kurszeiten: donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Turnsaal der Volksschule St. Primus



Trainerin: Eva Maria Haslacher-Sorger, Pilates Professional Coach Anmeldung und weitere Infos unter 0676 923 47 69