

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser; nach 20 Stunden sehen Sie besser aus; nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“
-Joseph H. Pilates-

PILATES für alle!

NEU ab September 2020

Das Ganzheitliche Körpertraining:

- *Kräftigt den Rücken*
- *Formt schlanke, lange Muskeln*
- *Verbessert Körperhaltung & Beweglichkeit*
- *Reduziert muskuläre Dysbalancen*
- *Fördert das Gleichgewicht*
- *Verbessert die Atmungsökonomie*



Egal welche Erfahrung Sie mitbringen, in dieser Stunde werden die Übungen so variiert, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittener voll ihre Kosten kommen.

- Ort:** Mehrzweckhalle St. Katharein/Laming
- Termine:** Jeden Dienstag, vom 15.09.2020 bis 17.11.2020
- Zeit:** 09:00 – 10:00 Uhr
- Preise:** Einzelbesuch: € 13,00, 10er Block: € 120,00

Anmeldung bis Freitag, den 11.09.2020 bei: Mag. Katrin Leber, Tel.: 0664/20 32 870 oder unter katrin.leber@gmx.at