

Pilateskurs

**mittwochs ab 2. Oktober 2019
von 18 - 19 Uhr
im Turnsaal der Volksschule Heiligenkreuz a. W.**

Pilates ist ein stressabbauendes Ganzkörpertraining, welches einem raschen und nachhaltigen Muskelaufbau sowie der Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Koordination dient.

Ziel aller Übungen ist die Kräftigung der Körpermitte: Bauch, Rücken und Becken sowie ein verbessertes Körpergefühl

Geeignet für alle Altersgruppen:

Menschen mit Rücken- und Bandscheibenproblemen, Inkontinenz, Frauen nach Geburten (Aufbau Beckenbodenmuskulatur), Verletzungen der Schulter uvm.

Kosten für 10 Einheiten Eur 60,--

Mindestteilnehmer 5, max. 10 Personen

Infos und Anmeldung bis **13.9.2019** unter 0660/76 93 544

kostenlose Schnupperstunde am 11.9.2019 um 18 Uhr
(Voranmeldung aufgrund der Kapazität des Turnsaals erbeten)

Sandra Kopetzky
Pilates Professional Coach

