

PILATES

KURS FÜR ANFÄNGERINNEN

JEDEN
DIENSTAG

MIT LENA
MICHAILOVA

18.15
EINSTIEG
JEDERZEIT
MÖGLICH



WAS ERWARTET DICH?

- GEZIELTES TRAINING DER KÖRPERMITTE – FOKUS AUF BAUCH-, RÜCKEN- UND BECKENBODENMUSKULATUR.
- VERBESSERTE KÖRPERHALTUNG – STÄRKUNG DER TIEFENMUSKULATUR FÜR EINE AUFRECHTE HALTUNG.
- INDIVIDUELLE BETREUUNG – PERSÖNLICHE ANPASSUNG DER ÜBUNGEN IN KLEINEN GRUPPEN.
- GANZKÖRPERTRAINING – AKTIVIERUNG ALLER MUSKELGRUPPEN FÜR MEHR KRAFT UND BEWEGLICHKEIT.
- ENTSPANNUNG UND LEICHTIGKEIT – FÜHLE DICH NACH DEM TRAINING ERFRISCHT UND ENERGIEGELADEN.

**INFO UND
ANMELDUNG:
LENAMI@GMX.NET
SMS:06645430486
LENA MICHAILOVA**

**START AM DIENSTAG
11.FEBRUAR
EINHEIT 60 MIN
1 STUNDE 20,-**

10 ER BLOCK 180,-

**WO:RUDOLF STEINER-SCHULE WIEN-MAUER
ENDRESSTRASSE 113,
1230 WIEN**