

Pilates – Kurse

Ab Februar 2026



Pilates ist ein einzigartiges und faszinierendes **Ganzkörpertraining** aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Faszientraining!

Unsere Muskeln werden gestärkt, Flexibilität, Gleichgewicht und Haltung verbessert.

Pilates am Vormittag: **Dienstag:** 8.30 Uhr – 9.30 Uhr

Pilates einfach (auch für Senioren): **Dienstag:** 9.45 Uhr – 10.45 Uhr

Ort: Gemeindesaal Schwarzach

Kurs: **17 Einheiten € 235,-**

Termine: 24. Februar, 3./10./17./24. März, 7./14./21./28. April,
5./12./19./26. Mai, 2./9./23./30. Juni

Bitte um Anmeldung! Ich freue mich, wenn du dabei bist!

Pilates am Abend:

Zeit: Donnerstag, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum der V-Schule Schwarzach (Eingang Webergasse)

Kurs: **16 Einheiten € 222,-**

Termine: 19./26. Februar, 5./12./19./26. März, 9./16./23./30. April,
7./21./28. Mai, 11./25. Juni, 2. Juli

Bitte um Anmeldung! Ich freue mich, wenn du dabei bist!

Anmeldung und Information:

Rigmor Denz

Schlattweg 22 6858 Schwarzach

mobil. 0664/188 90 85 mail. rigmor.denz@gmx.at www.rigmordenz.com

Bankverbindung: Hypo Landesbank IBAN: AT19 5800 0101 3577 8041