

Pilates – Kurse

Ab September 2025 bis Februar 2026



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

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

Ort: Gemeindesaal Schwarzach

Kurs 18 Einheiten € 234,-

Termine: 9. Sept., 16. Sept., 23. Sept., 30. Sept., 7. Okt., 14. Okt., 21. Okt., 4. Nov.
11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., 2. Dez. 9. Dez. 16. Dez.,
13. Jänner, 20. Jänner, 27. Jänner, 3. Februar,

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

Pilates am Abend:

Donnerstag: 17. 30 Uhr – 18.30 Uhr

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

Kurs 19 Einheiten € 247,-

Termine: 11. Sept., 18. Sept., 25. Sept., 2. Okt., 9. Okt., 16. Okt., 23. Okt., 6. Nov.,
13. Nov., 20. Nov., 27. Nov., 4. Dez., 11. Dez., 18. Dez.,
8. Jänner, 15. Jänner, 22. Jänner, 29. Jänner, 5. Februar

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

Anmeldung und Information: Bitte Matte mitbringen!

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

Pilates, Yoga, Schmerzfrei Leben, Aerobic, gesunder Rücken, Traditionelle Thaimassage, Geistige Wirbelsäulenausrichtung, Schröpfen, Seh- & Augentraining, Ausbildung: YogalehrerIn in Achtsamkeit