

Pilates – Kurse

Ab Semesterferien 2023



Pilates ist ein einzigartiges und faszinierendes **Ganzkörpertraining** aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Es ist ein 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: Gemeindsaal Schwarzach

Kurs: **17 Einheiten € 170,-**

Termine: 28. Februar, 7. März, 14. März, 21. März, 28. März, 11. April, 18. April, 25. April, 2. Mai, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai, 6. Juni, 20. Juni, 27. Juni, 4. Juli

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 € 160,-**

Termine: 23. Februar, 2. März, 9. März, 16. März, 23. März, 30. März, 13. April, 20. April, 27. April, 4. Mai, 11. Mai, 25. Mai, 1. Juni, 22. Juni, 29. Juni, 6. 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