

Pilates – Kurse

Ab September 2026 – Februar 2027



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 16 Einheiten € 230,-

Termine: 15. Sept., 22. Sept., 29. Sept., 6. Okt., 13. Okt., 20. Okt., 3. Nov., 10. Nov., 17. Nov., 24. Nov., 1. Dez., 15. Dez., 12. Jänner, 19. Jänner, 26. Jänner, 2. 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 € 270,-

Termine: 17. Sept., 24. Sept., 1. Okt., 8. Okt., 15. Okt., 22. Okt., 5. Nov., 12. Nov., 19. Nov., 26. Nov., 3. Dez., 10. Dez., 17. Dez., 7. Jänner, 14. Jänner, 21. Jänner, 28. Jänner, 4. Februar, 11. 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