

# PILATES

11 x Training 143 €

Kurse  
2017

ORT

Jugendheim  
Pfarre Saggen  
Falkstraße 26



**Kursbeginn**  
**18 Uhr**

**2. März 2017**  
**Pilates I**

**PILATES** ist ein sanftes, die Gelenke schonendes und zugleich effektives Muskeltraining. Während des gesamten Trainings bleibt in der Körpermitte - also auch im Beckenboden - eine gewisse Grundspannung erhalten.

#### KURSLEITERIN

#### Sabine Schlenck

Pilates-Master-Trainerin  
Rückenschultrainerin  
Shiatsu-Praktikerin



sabine schlenck

shiatsu . craniosacral therapie  
rückentraining . pilates

#### ANMELDUNG

Ihr Kursplatz für elf Einheiten à 50 Min. ist für Sie reserviert mit der Einzahlung Ihrer Kursgebühr von 143,00 auf das Konto der Raiffeisen Landesbank Tirol, IBAN AT73 3600 0000 0561 9416, BIC RZTIAT22 lautend auf Sabine Schlenck.

#### KURSORT

Jugendheim  
Pfarre Saggen  
Falkstraße 26

[sabineschlenck@gmx.at](mailto:sabineschlenck@gmx.at)

[www.shiatsu-praxis.com](http://www.shiatsu-praxis.com) 0664 263 54 85