

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

www.shiatsu-praxis.com 0664 263 54 85