Pilates mit Silvia

Entspannung und Kräftigung von Körper und Geist

Dienstags, ab 22. Sept. 2026 (5 Termine)
von 17.15 – 18.15 Uhr und / oder
von 18.30 – 19.30 Uhr
im „Heuboden Kronedt“
4777 Mayrhof 33

Anmeldung erforderlich!
Bitte eigene Matte mitnehmen

Pilates mit Silvia Unterweger
zertifizierte Pilates Trainerin
Kosten: € 75,- für 5 Einheiten zu je 60 Minuten

Vorteile von Pilates:

· Für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet
· Stärkung der Tiefenmuskulatur
· Verbesserung der Körperhaltung, Körperwahrnehmung und Balance
· Schonendes Training
· Mentale Entspannung

Anmeldung bei Silva Unterweger: 0650/3855684 oder Pilatesmitsilvia@gmail.com