

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser; nach 20 Stunden sehen Sie besser aus; nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“  
-Joseph H. Pilates-

# *PILATES für alle!*

---

**NEU** ab September 2020

## **Das Ganzheitliche Körpertraining:**

- *Kräftigt den Rücken*
- *Formt schlanke, lange Muskeln*
- *Verbessert Körperhaltung & Beweglichkeit*
- *Reduziert muskuläre Dysbalancen*
- *Fördert das Gleichgewicht*
- *Verbessert die Atmungsökonomie*



*Egal, welche Erfahrung Sie mitbringen, in dieser Stunde werden die Übungen so variiert, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene voll auf ihre Kosten kommen.*

**Ort:** Mehrzweckhalle St. Katharein/Laming  
**Termine:** Jeden Dienstag, vom **15.09.2020 bis 17.11.2020**  
**Zeit:** **19:00 – 20:00 Uhr**  
**Preise:** Einzelbesuch: € 13,00, 10er Block: € 120,00

**Anmeldung bis Freitag, den 11.09.2020 bei:** Mag. Katrin Leber, Tel.: 0664/20 32 870 oder unter [katrin.leber@gmx.at](mailto:katrin.leber@gmx.at)