

Pilates-Kurse mit Annemarie Hellmich-Scheuch

Sie suchen das richtige Training, um nach dem Winter (wieder) in Schwung zu kommen? Beginnen Sie mit Pilates! Auf schonende und sehr wirksame Weise verbessern Sie Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Muskelkraft. Pilates stärkt Ihren Rücken und bringt Ihren Körper in Form!

ab Mittwoch, 19. März 2008

Pilates I

6-Wochen Kurs, Mittwoch von 18:00 – 18:50 Uhr
für EinsteigerInnen aller Altersgruppen

ab Mittwoch, 19. März 2008

Pilates II

6-Wochen Kurs, Mittwoch von 19:00 – 19:50 Uhr
für Pilates-Erfahrene aller Altersgruppen



Kursleiterin: Annemarie Hellmich-Scheuch,
diplomierte Trainerin und Pilates-Coach

Kursbeitrag: € 96,-- pro Person

Individuelle Betreuung in der Kleingruppe:
pro Kurs maximal 6 Personen

Infos und Anmeldung:

Bei kurz:training: bk@kurztraining.at, 01/865 47 97
oder direkt bei Annemarie Hellmich-Scheuch: 0664/103 10 55