
GESUND DURCH BEWEGUNG

Pilates

Mit Pilates verleiht man dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit. Auf gelenkschonende Weise wird Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Trainiert wird vor allem die tiefliegende, knochennahe Muskulatur, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule notwendig ist.

Wo: **Gymnastikraum Fambozi**
Wann: **Dienstag 18.00 bis 19.15 Uhr**
Kursbeginn: **10. Oktober 2023**
Kursleiterin: **Frau Karin Venier**
Preis: **10 x 75 Minuten € 75,00 (Einzelstunde € 9,00)**

Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Nach einem Aufwärmteil und leichten Koordinationsübungen wird die Muskulatur mobilisiert, gekräftigt und gedehnt!

Wo: **Turnhalle Volksschule Zirl**
Wann: **Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr**
Kursbeginn: **05. Oktober 2023**
Kursleiterin: **Frau Birgit Mengin**
Preis: **pro Monat € 10,00 (Einzelstunden € 6,00)**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!!!