



PILATES und YOGA

Ab März 2017

In einer **Yogastunde** kommen verschiedene Asanas (Körperstellungen) und Pranayamas (Atemübungen) zum Einsatz. Diese kräftigen den Körper, fördern die Beweglichkeit und bauen die Entspannungsfähigkeit auf.

Pilates ist eine effektive Trainingsmethoden zur Stärkung der Körpermuskulatur. Regelmäßiges Training führt zu mehr Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie zu einer Verbesserung der Körperhaltung.

PILATES

Montag 18.00 - 19.00
Dienstag 9.15 - 10.15
Mittwoch 18.30 - 19.30
Mittwoch 19.40 – 20.40

YOGA

Montag 19.15 - 20.30
Donnerstag 9.00 -10.15 (Yoga 50+)

Ort

Kursraum der Bach Apotheke,
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Kosten

130€ (60min) bzw. 150€ (75min) für 10 Einheiten in 10 aufeinanderfolgenden Wochen.
Bei Verhinderung ist ein Nachholen der versäumten Stunden zu anderen Kurszeiten möglich.

Individuelle Betreuung (max. 8 Personen pro Kurs) - Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich!

Infos & Anmeldung

Theresa Wolf, MSc
0650/6622053 oder office@koerpergut.at
www.koerpergut.at



K Ö R P E R G U T