

PILATES und YOGA



Herbstkurse (ab 11.September 2017)

In einer **Yoga**stunde 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

PILATES mit BABY

Dienstag 10.30 - 11.30

YOGA

Montag 19.15 - 20.30
Mittwoch 17.00 - 18.15

YOGA 60 +

Mittwoch 9.00 - 10.15

Ort

Kursraum der Bach Apotheke,
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Kosten

Herbstkurs von 11.September bis 20.Dezember (Mo & Di: 15 Einheiten, Mi: 14 Einheiten (1.11. entfällt))

Pilates (60min): 195€ (15x) bzw. 182€ (14x)

Yoga (75min): 225€ (15x) bzw. 210€ (14x)

Pilates mit Baby: 150€ für einen 10er Block

Bei Anmeldung zu einem bestimmten Kurs ist ein Nachholen versäumter Stunden zu anderen Kurszeiten nach Absprache möglich. Schnuppern ist zu 10€ jederzeit möglich.

Infos & Anmeldung

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



KÖRPERGUT