

„Fit4today“ „Fit4today“

Pilates und Fitnessmix

Pilates kombiniert die Vorteile von Yoga (Dehnung und Konzentration) und Leistungssport (Muskelaufbau und Ausdauertraining) und verbessert so Ihre Haltung und Ihr Körperbewusstsein.

Die Muskeln (insbesondere Bauchmuskulatur und Muskeln rund um die Wirbelsäule) werden trainiert und gedehnt. Sie bewirken damit, dass Sie größer und schlanker aussehen. Außerdem werden die Nährstoffversorgung und die Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben entscheidend verbessert.

Pilates bietet die Möglichkeit zum Training nach Maß mit Rücksicht auf persönliche Leistungsziele und körperliche Voraussetzungen!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

- Leiterin:** Mag.^a Heidi Suppan, Sportwissenschaftlerin
Beginn: Donnerstag, 28. September 2017
18:30 - 19:30 Uhr
Ort: FEM Süd
Beitrag: € 96,-/12mal
Kombipreis mit „Mehr Haltung bitte!“ -
Wirbelsäulentraining € 163,- statt € 192,-
Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 60 191/5201