Neue Frühjahrskurse für Mitglieder

alpenverein mondsee

# Pilates

Pilates ist ein **ganzheitliches Körpertraining**, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte ist und besonders die **Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur** stärkt. Dabei wird die **Tiefenmuskulatur** aktiviert um eine aufrechte Körperhaltung zu erlangen sowie Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Übungen sind aufbauend und für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Start: 02.02.2017, **10 Einheiten**

Preis: **50,- Euro**

Jeden **Donnerstag**

**Alpenvereinsheim** Mondsee (Vortragsraum)

1. Kurs: 09:00 - 10:00 Uhr
2. Kurs: 19:00 - 20:00 Uhr

Max. 8 Teilnehmer pro Kurs
**Nur mit Anmeldung!** (Kontakt, siehe unten)

Veronika Dorfinger
**Pilates Trainerin**

0664 35 35 974
veronika_dorfinger@gmx.at

Tools werden zur Verfügung gestellt,
**Matte bitte mitbringen!**