

Pilates mit Sílvia

Entspannung und Kräftigung
von Körper und Geist

**Dienstags, ab 22. Sept. 2026 (5 Termine)
von 17.15 – 18.15 Uhr und / oder
von 18.30 – 19.30 Uhr
im „Heuboden Kronedt“
4777 Mayrhof 33**

Anmeldung erforderlich!

Bitte eigene Matte mitnehmen

Pilates mit Silvia Unterweger

zertifizierte Pilates Trainerin

Kosten: € 75,- für 5 Einheiten zu je 60 Minuten

Vorteile von Pilates:

- Für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung, Körperwahrnehmung und Balance
- Schonendes Training
- Mentale Entspannung



Anmeldung bei Silvia Unterweger: 0650/3855684 oder
pilatesmitsilvia@gmail.com

