



***beweglich bleiben***

www.beweglichbleiben.webnode.at



**Ursula Hart**

Dipl. Wirbelsäulen- Beckenbodentrainer

Dipl. Pilatetrainer



E-Mail: fam.hart60@gmail.com

Phone: 0680 5533033

## Kursangebot Herbst/Winter 2019

### Sankt Bartholomä: Start 7.10.2019

#### Wirbelsäulen & Beckenbodentraining

- montags, Bewegungsraum  
Uhrzeit 8:30 – 9:30
- montags, VS Turnsaal  
Uhrzeit 19:15 – 20:15

#### PILATES

- montags, Bewegungsraum  
Uhrzeit 17:45 – 18:45

### Rohrbacherhof: Start 2.10.2019

#### Wirbelsäulen & Beckenbodentraining

- mittwochs, Uhrzeit 19:15 – 20:15

#### PILATES (auch für Anfänger geeignet)

- mittwochs, Uhrzeit 18:00 – 19:00

### Stallhofen Volksschule: Start 18.10.2019

#### Wirbelsäulen & Beckenbodentraining

- freitags, Uhrzeit 17:00 – 18:00

#### PILATES (auch für Anfänger geeignet)

- freitags, Uhrzeit 18:15 – 19:15

10 Einheiten/68 Euro

Handtuch & Getränk mitbringen  
Anmeldung unter 0680 55 33 033