



Entspannung meets Pilates

- ☺ Ganzkörpertraining für Körper, Geist & Seele
- ☺ Muskeln werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- ☺ Schult die Balance und ist ein sehr gelenkschonendes Training
- ☺ Entspannung - fliehe aus deinem Alltag

Wo? Gemeinde Attendorf – im Gemeindesaal
Wann? Immer **dienstags von 19 – 20 Uhr**
Beginn: 13. Jänner – 17. März 2015 (Faschingsdienstag kein Training)

Bodystyling

- ☺ Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, WS-Training, Pilates & Circletraining
- ☺ Spüre deine Muskeln und deinen Körper – Motto fester, fitter & ausgepowert

Wo? Gemeinde Attendorf - Gemeindesaal
Wann? Immer **dienstags von 17:45 – 18:45 Uhr**
13. Jänner – 17. März 2015 (Faschingsdienstag kein Training)
Was mitbringen? Matte, Turnschuhe, Handtuch & Getränk

Sportive Wirbelsäulengymnastik

- ☺ Ganzkörpertraining mit Elementen aus Pilates, Aerobic, Circletraining
- ☺ Gelenkschonendes Training für Mann und Frau aller Altersgruppen
- ☺ Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule

Wo? Gemeinde Attendorf - Gemeindesaal
Wann? Immer **donnerstags von 08:30 – 09:30 Uhr**
15. Jänner - 19. März 2015
Was mitbringen? Matte, Handtuch, Getränk und gute Laune
Kostenbeitrag für alle Kurse:

10-er Block € 80,00; 5-er Block € 45,00 und Einzelstunden gibt's um € 10,00

♥-lichst Eure Barbara

Anmeldung bitte telefonisch unter 0664/3910672 oder per Mail barbarena3@yahoo.com

