



**EINLADUNG**



# Pilates & Co

**BEGINN: MITTWOCH, 23. SEPTEMBER 2015**

(10 Einheiten - ca. 1h mit Beginn um 19:00)

**GEMEINDEZENTRUM ROHRBACH-STEINBERG**



Einmal PILATES immer PILATES

Die Pilates-Methode verändert mit Sicherheit  
deine Beziehung zu Deinem Körper und die Art  
wie Du ihn durch die Welt trägst.

(JH Pilates)

Pilates ist die optimale Mischung von  
bewusster Atmung, Konzentration,  
Zentrierung, Körperstabilisation und  
fließender Bewegung

Leitung:

**ANNA KOGLER**

Diplom-Pilates-Trainer, Übungsleiter für Wirbelsäulen- und  
Anti-Osteoporose-Turnen, Fitness- und Gesundheitssport