

# Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching, und bewusste Atmung.

**Pilates baut die Tiefenmuskulatur auf, formt die Figur und hilft stressbedingte Spannungen zu lösen.**

**Trainerin: Helene Asböck**

ab Montag,  
den **22. September 2014**  
2 Kurse einmal um **18:00 Uhr** und  
**um 19.00 Uhr**  
in der Aula der VS Faistenau  
je 12 Einheiten a 60 min



Preis: Mitglieder € 70,-/Gäste € 80,-

Mitzubringen:

Matte und warme Socken

Anmeldung:

bis 15. September 2014

## Anmeldungen:

Rafaela Lohinger  
Tel. 06228/2915 od. 0664/1754175  
Theresa Oberascher  
Tel. 0660/5223933  
oder  
[theresa.oberascher@gmx.net](mailto:theresa.oberascher@gmx.net)