**Meine Bewegungs-Boutique**

**WOCHENPLAN der offenen Stunden**

**Ab 2. Jän. 2023**



**Montag 19.00 Uhr: PILATES fortgeschritten**

**Dienstag 8.30 Uhr: WIRBELSÄULENGYM**

 **10.00 Uhr: Guten-Morgen-PILATES**

**Mittwoch 17.30 Uhr: RÜCKEN-Fit für Trainierte**

 **19.00 Uhr: PILATES mit Basiswissen**

**Das Angebot richtet sich selbstverständlich an Ladies und Gents**

**und dauert jeweils 1 Stunde.**

**Bei den Pilates-Kursen empfehle ich Pilates-Grundkenntnisse.**

**Für alle Neu- oder Wiedereinsteiger absolviere ich gerne eine Einführungsstunde. (Einzeln, zu zweit oder dritt)**

**Einzellektionen sind bitte telefonisch zu vereinbaren.**

**Ich freue mich auf Ihre/Deine Anmeldungen!**

**Sabine Kammerhofer**

**Dipl.- Gesundheits- und Pilatestrainerin**

**3493 Hadersdorf, Kremserstraße 10**

**www.meinebewegungsboutique.com**

**sabine.kammerhofer@outlook.de**

**Tel: 0664/180 46 81**

**http://meinebewegungsboutique.com**