



# Wirbelsäulen – Pilates - Mix

mit Gerlinde Redl  
(Dipl. Body-Vitaltrainerin)

... gezielt aktivieren ...

... entspannen ...

... und dehnen ...

Ein sanftes Muskelaufbautraining für den ganzen Körper mit dem Trainingsziel speziell die Muskelgruppen der Körperrückseite als auch der Körpervorderseite im gleichen Ausmaß zu kräftigen. Mit den zusätzlichen PILATES Übungen ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und auch Geist mit dabei. In der Kombination werden durch die kontrollierte Atemtechnik auch die tiefliegenden Muskulaturen speziell im Rumpf sehr gut erreicht.

Kursbeginn: Mittwoch 29.01.2025

Uhrzeit: 17:45 Uhr

Wo: Bewegungsraum (im UG des Georgsaal)

Preis: 90 EUR für 10 Einheiten je 50 min

**ANMELDUNG bitte bei Gerlinde Redl – 0676 51 79 535**

**Mitzubringen:** Matte sowie Pilates Ball (leichter Ball, etwas kleiner als ein Fußball) sind vorhanden, wenn gewünscht gerne eigene mitnehmen, Handtuch mitbringen

**Deine Idee „Tut gut!“ Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285**

**Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253**

[Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at](mailto:Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at), du findest uns auch auf Facebook und Instagram!