

BECKENBODEN



PILATES

Trainina

Kurse
2011

TRAINING

8 Abende
je 50 Minuten

Jugendheim
Pfarre Saggen
Falkstraße 26



Kursbeginn: 24. März 2011
18 Uhr Beckenbodentraining
19 Uhr Pilates für Einsteiger

BECKENBODEN- TRAINING mit der Pilates- Methode für Frauen.

Der Beckenboden ist unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Sie können lernen, diese Energie der Körperbasis zu erwecken und mit einem körpergerechten und vollständig alltagstauglichen Training aktiv zu halten.

Empfehlenswert besonders bei Blasen- und Gebärmutter-senkung und Inkontinenz, Kreuzschmerzen, Hals-, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen.

**Damit Sie gesund bleiben
oder es wieder werden!**

PILATES

ist ein sanftes, die Gelenke schonendes und zugleich effektives Muskeltraining. Während des gesamten Trainings bleibt in der Körpermitte - also auch im Beckenboden - eine gewisse Grundspannung erhalten.



sabine | schlenck

shiatsu . craniosacral therapie
rückentraining . pilates

ANMELDUNG

Ihr Kursplatz ist für Sie reserviert mit der Einzahlung Ihrer Kursgebühr von 104,00 auf das Konto der RLB Tirol, Kto.Nr.: 5619416, BLZ: 36000, lautend auf Sabine Schlenck.

KURSLEITERIN

Sabine Schlenck

Pilates-Master-Trainerin
Rückenschultrainerin
Shiatsu-Praktikerin

FÜR FRAGEN

0664-2635485

sabineschlenck@gmx.at

www.shiatsu-praxis.com