

# FREI - ZEIT - SINN - VOLL

## KURSE FÜR GESUNDE BEWEGUNG

In kleinen Gruppen von maximal 8 TeilnehmerInnen

Für Menschen von 16 bis 80. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

# PILATES

## CHINESISCHE GESUNDHEITSGYMNASTIK

### KURSYNHALTE

**Pilates** ist ein sanftes und zugleich effektives Körpertraining für den ganzen Körper. Geschmeidige Bewegungen kräftigen den Körper, dehnen und entspannen die Muskeln. Jede Bewegung beginnt im Körperzentrum (Powerhouse) und fließt von dort nach außen in die Extremitäten. Der Körper wird zu einer Einheit, Fehlhaltungen werden korrigiert und Ihr Körper erhält seine Geschmeidigkeit wieder. Mit Pilates bleiben Sie locker und beweglich und schonen die Gelenke.

**Chinesische Gesundheitsgymnastik** – Gesund und voller Energie mit Makko-Ho-, Do-In-Übungen und Brokatgymnastik. Den Abschluss bilden Entspannungs- und Atemübungen, eine kleine Meditation,... und Sie sind wieder gestärkt für den Alltag.

### KURSZEITEN und ORT

Mittwochs 18:00 bis 18:50 **Pilates**

Mittwochs 19:00 bis 20:00 **Chinesische Gesundheitsgymnastik**

**9 Abende.**

**Beginn 28. Februar 2007**

In den Räumen der



**Gumpstraße 49**

Gumpstraße 49 | 6020 Innsbruck | Telefon: +43 | 664 46 26 750  
info@sansolvita.at | www.sansolvita.at

### KOSTEN

Pro Kurs (9 Abende)

**50,00 Euro**

Beide Kurse zusammen

**95,00 Euro**

**Sabine Schlenck – Ihre diplomierte Shiatsu-Praktikerin, Pilates-Master-Trainerin, Rückenschultrainerin, Fit-Lehrwart für Haltungsgymnastik.**



**Bewegung ist Leben.** Ich bringe Sie gerne in Bewegung!

**Nähere Informationen, Anmeldung und Einzahlung** bitte an

**Sabine Schlenck, Lanserstraße 8b, Aldrans**

**0043-(0)664-263 54 85**

**sabineschlenck@gmx.at**  
**www.shiatsu-praxis.com**