

Pilates für Anfänger

Effektives Ganzkörpertraining

Wir aktivieren gezielt die Tiefenmuskulatur, trainieren Bauch, Beine, Po und Rücken.

Außerdem fördern wir die Beweglichkeit und sorgen für Entspannung und ein besseres Körpergefühl.

Ideal für (Wieder-) Einsteiger oder alle, die ein sanftes, aber wirkungsvolles Training suchen.



Termine

Samstag 9:00-10:00 Uhr

10.10., 17.10., 24.10.,
31.10., 7.11., 14.11.

15,- pro Einheit



martina tanzer
Y O G A

Kontakt

martinatanzer@gmx.at

Yogastudio Martina Tanzer

Kirchenplatz 6, 4407 Dietach