



# Pilates in Bad Zell

mit Doris Hofer

diplom. Pilatetrainerin & 5-Elemente-Ernährungsberaterin

## Pilates ...

- ... Verbindung von Atmung und Bewegung
- ... Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit
- ... Stärkung deiner Körpermitte
- ... trainiert deine Muskulatur bis in die tiefsten Schichten



**Kursstart:** Do, 10.1. – 21.3.2019, **Uhrzeit:** 8:30 – 9:30

**Kursort:** Meditationsraum im Pfarrheim, **Kosten:** 90 €/10 Termine

Bring bitte deine eigene Gymnastikmatte mit!

Anmeldung unter 0664 467 91 69

Nähere Infos findest du unter [www.dorishofer.net](http://www.dorishofer.net)