



PILATES

„Nach zehn Stunden spürt man den Unterschied,
nach 20 Stunden sieht man den Unterschied und
nach 30 Stunden haben sie einen neuen Körper.“

JOSEPH HUBERTUS PILATES



Jeden Mittwoch 16:00 Uhr mit Daniela Sandberg

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie ein Koordinationstraining.

Präventionskurs nach Paragraph 20. Ihre Krankenkasse übernimmt einen großen Teil der Kosten. Für Fragen sind wir für Sie da!

PHYSIO BALANCE IM GESUNDHEITZENTRUM AM FENNPFUHL
MONTAGS–DONNERSTAGS 7–20 UHR · FREITAGS 7–17 UHR