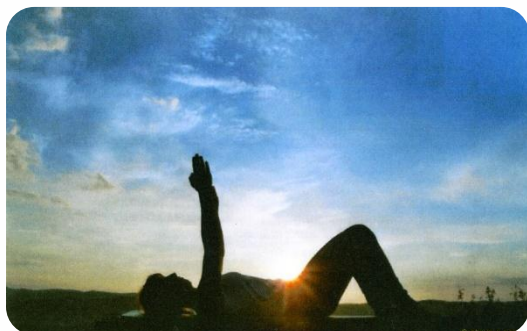




GESUNDES
BÖHEIMKIRCHEN



Pilates „Spezial“ –

„Rücken- und Beckenbodenfit“
Ein Training für Körper, Geist und Seele

PILATES ist ein **ganzheitliches Training** aus Elementen von Yoga, Turnen und Ballett. Es hilft **Energieblockaden zu lösen, stärkt die Kernmuskulatur und verbessert die Flexibilität**. Pilates ist der Weg zu mehr Körpergefühl, höherer körperlicher Leistungsfähigkeit und **Stressabbau**.

Diesmal mit mehr Aufmerksamkeit auf unseren Beckenboden, der im Alltag oft vernachlässigt wird.

Das Training wird in 10 Einheiten angeboten und startet am

Montag, 07. September 2026,
von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr (1. Kurs)
von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr (2. Kurs)
im Kindergarten Stockhofstraße 21



Leitung: DGKP Roswitha Lattner BSc – Infos: 0664/39 74 558

Gepr. prof. Pilates Instrukturin, Becken-Boden-Coach

Akademische Expertin in Public Health, Cranio Sacrale Impuls Regulation Praktikerin,
Dipl. Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstrainerin

Anmeldungen werden am Gemeindeamt telefonisch unter 02743/2318-20 oder e-mail: silvia.parzer@boeheimkirchen.gv.at entgegengenommen. Bitte den gewünschten Kurs bzw. die Uhrzeit angeben.

Das Training findet an folgenden Montagen statt: **7.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 30.11. und 7.12.2026** (Änderungen vorbehalten.)

Begrenzte Teilnehmerzahl! Kursbeitrag € 130,--

Bitte zum Training eine eigene Turnmatte mitbringen.