

# Kennst du PILATES?



Pilates ist eine sehr effiziente Trainingsmethode zur

- Verbesserung der Körperhaltung, Körperspannung und des Gleichgewichtssinnes
- Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und der unteren Rückenmuskulatur
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der inneren Balance



## Neugierig geworden?

Mein Name ist Franz Mraz, ich bin zertifizierter und geprüfter **Pilates Professional Coach**, ich würde mich freuen, dir meine Leidenschaft näher bringen zu dürfen.



Möglich wird dies durch eine Kooperation der **Gemeinde Unserfrau-Altweitra** und der **Fitness Union Waldviertel**



Ort	Turnsaal der VS Unserfrau
Start	01. Oktober 2020
Zeit	Donnerstag von 18:00 - 19:00 (ausg. Ferien und Feiertage)
Kosten	Mitgliedsbeitrag der Fitness-Union Waldviertel € 10,00 pro Schuljahr sowie ein Unkostenbeitrag von € 30,00 für 10 Stunden

## Interesse?

Eine **kostenlose Schnupperstunde** findet am **Donnerstag, 17. September 2020** um **18:00** im **Turnsaal der VS Unserfrau** statt.

## Was brauchst du?

- Gymnastikmatte
- Trainingskleidung (keine Turnschuhe)

## Wegen Corona

- Anmeldung bei mir unter der **Tel.Nr.: 0681 20485050** (begrenzte Teilnehmer)
- Vor und nach der Einheit Desinfektionsmittel benutzen (ist vorhanden)
- Maskenpflicht bis zum Betreten des Turnsaals
- Ein Meter Mindestabstand in allen Räumlichkeiten
- **Bei Krankheitsgefühl (Husten, Schnupfen, Fieber) kein Zutritt zur Sportstätte**

FREUE MICH AUF DEIN KOMMEN Franz