

N

Modern Pilates Spezial im Tanz-Zentrum St. Gallen

**Koordination – Körperhaltung – Körperwahrnehmung
Balance – Beweglichkeit – Muskelstärkung
Atmungstechnik**

Bei allen angeführten Punkten tritt durch das regelmässige Training eine wesentliche Verbesserung ein.

KURSE:

Samstag um 09.00 - 10.00 Uhr
und 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten: CHF 20.- / Std.

Mitzubringen:

- Badehandtuch
- Trainingsbekleidung
- Getränk

KURSBEGINN: 19.02.2011



Anmeldung und Info bei Jürgen Mock unter
info@personaltrainer-mock.eu oder Tel. +43 (0)650 / 28 68 8 27

Spezialstunde
Mittwoch, 23. März 2011
18.30 - 19.30 Uhr