



[A] Kirchengasse 17/12, 1070 Wien

[T] 0650 5236793

[M] [info@MyPreventionTrainer.com](mailto:info@MyPreventionTrainer.com)

[W] [www.MyPreventionTrainer.com](http://www.MyPreventionTrainer.com)

## Frühjahrskurse 2023



### Pilates & Wirbelsäulengymnastik

#### Pilates sport:

Di 19:00 – 19:50 am 7., 14., 21., 28.2., 7., 14., 21., 28.3., 11., 18., 25.4., 2., 9.,  
16.5.2023

#### Pilates für Haltung und Wirbelsäule:

Do 19:00 – 19:50 am 16., 23.2., 2., 9., 16., 23., 30.3., 6., 13., 20., 27.4., 4., 11.,  
25.5.2023

Kosten: Pilateskurse EUR 168,-- / Person

Einzeltermine Pilates EUR 16,50 / Person nach Platzverfügbarkeit

**NEU! Kurzkurs Faszientraining:**

Mi 15.2. 18:25 – 19:25: Schwerpunkt Füße, Beine und unterer Rücken

Mi 22.2. 18:25 – 19:25: Schwerpunkt Halswirbelsäule, Schultergürtel und Arme

Kosten: Kurzkurs (2 Termine) Faszientraining EUR 40,-- / Person

## Functional Training

**Functional Training intermediate:**

Mo 18:30 – 19:30

**Functional Training sport:**

Di 17:45 – 18:45

**Funktionelles Rückentraining:**

Mo 16:30 – 17:30

Kosten: Functional Training: 10 Einheiten EUR 170,--/Person

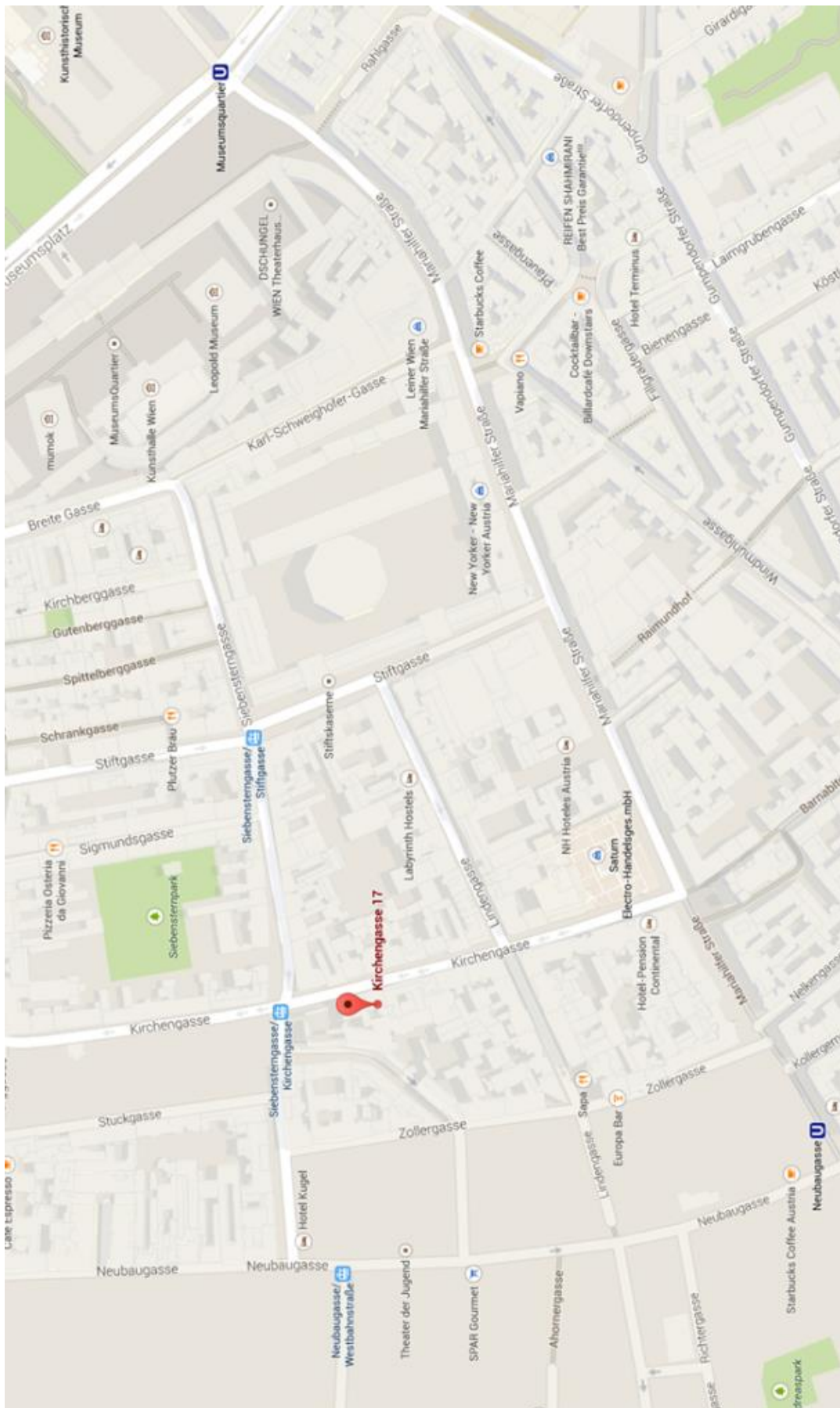
Einzeltermine Functional Training EUR 20,-- / Person nach Platzverfügbarkeit

Die Kurse finden ab drei angemeldeten Teilnehmern statt. Anmeldung bitte vorzugsweise per e-mail oder SMS unter Angabe des Namens und des gewünschten Kurses.

Ich freu mich auf Dich!



Uschi



Kursort: Trainingsraum Kirchengasse 17 Stiege 2, anläuten TOP 12 (U3, 49, 13A)