



[A] Kirchengasse 17/12, 1070 Wien

[T] 0650 5236793

[M] info@MyPreventionTrainer.com

[W] www.MyPreventionTrainer.com

Herbstkurse 2023

Pilates & Wirbelsäulengymnastik



Pilates sport:

Di 19:00 – 19:50 am 3., 10., 17., 24.10., 7., 14., 21., 28.11.,
5., 12., 19.12.2023, 9., 16., 23.1.2024

Pilates für Haltung und Wirbelsäule:

Kurs 1: Mi 18:00 – 18:50 am 4., 11., 18., 25.10., 15., 22.,
29.11., 6., 13., 20.12.2023, 10., 17., 24., 31.1.2024

Kurs 2: Mi 19:00 – 19:50 am 4., 11., 18., 25.10., 15., 22.,
29.11., 6., 13., 20.12.2023, 10., 17., 24., 31.1.2024

Kosten: Pilateskurse EUR 175,-- / Person

Einzeltermine Pilates EUR 18,00 / Person nach Platzverfügbarkeit

Functional Training

Funktionelles Rückentraining:

Mo 16:30 – 17:30

Functional Training intermediate:

Mo 18:30 – 19:30

Functional Training sport:

Di 17:45 – 18:45

Kosten: Functional Training: 10 Einheiten EUR 180,--/Person

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

NEU! Schifit-Kombi Kurskurs

1h15 Zirkeltraining - Pilates – Faszientraining

Mi 16:30 – 17:45: 15., 22., 29.11., 6.12.2023

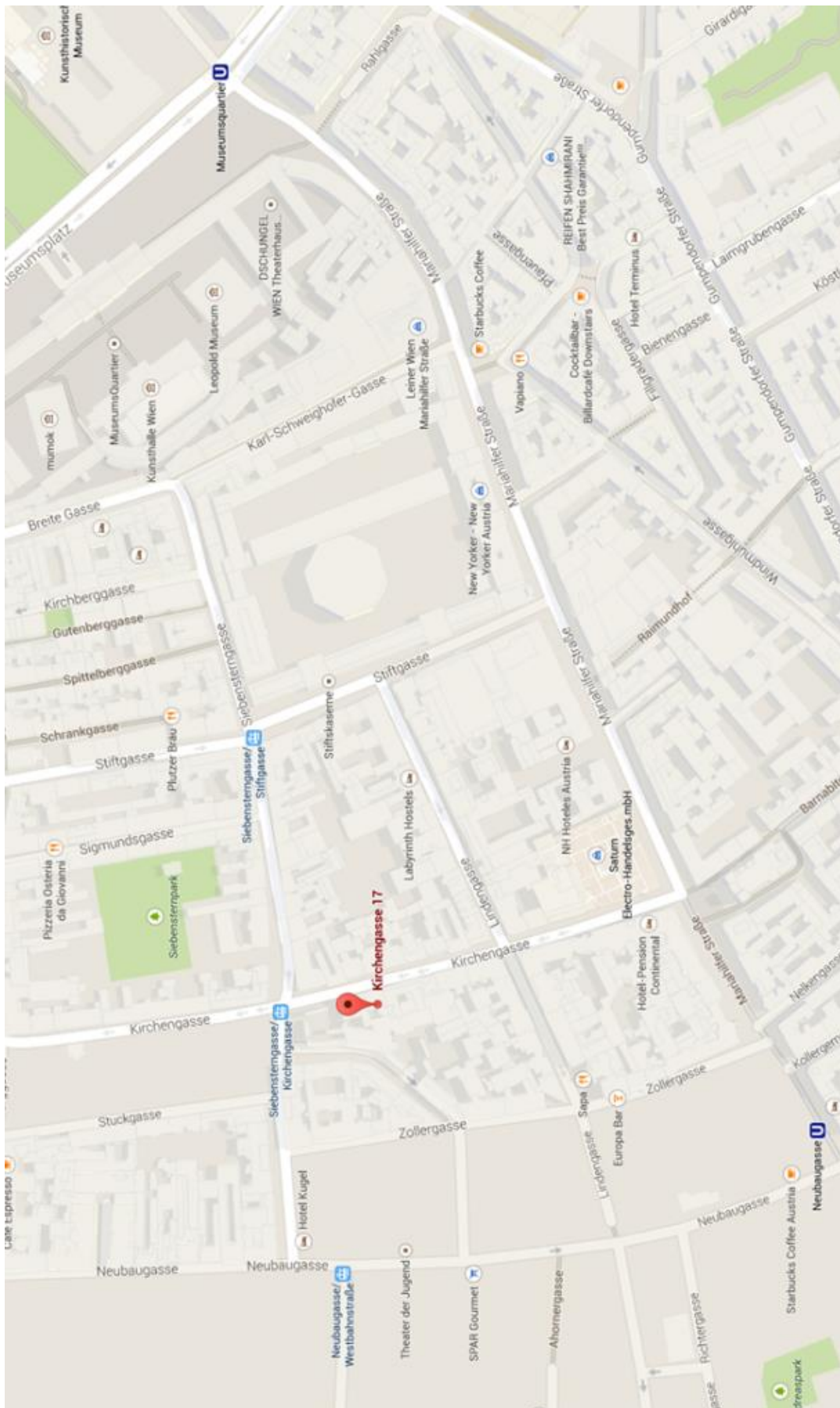
Kosten Schifit-Kombi: 4 Einheiten EUR 90,--/Person

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)