



[A] Kirchengasse 17/12, 1070 Wien

[T] 0650 5236793

[M] info@MyPreventionTrainer.com

[W] www.MyPreventionTrainer.com

Herbstkurse 2024



Pilates & Wirbelsäulengymnastik

Pilates sport:

Di 19:00 – 19:50 am 8., 15., 22., 29.10., 5., 12., 19., 26.11., 3., 10., 17.12.2024, 7., 14.,
21.1.2025

Pilates für Haltung und Wirbelsäule:

Mi 19:00 – 19:50 am 2., 9., 16., 23., 30.10., 6., 13., 20., 27.11., 4., 11., 18.12.2024, 8.,
15.1.2025

Kosten: Pilateskurse EUR 190,-- / Person

Einzeltermine Pilates EUR 20,00 / 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

Funktionelles Zirkeltraining:

Mi 17:45 – 18:45

Kosten: Functional Training: 10 Einheiten EUR 190,--/Person

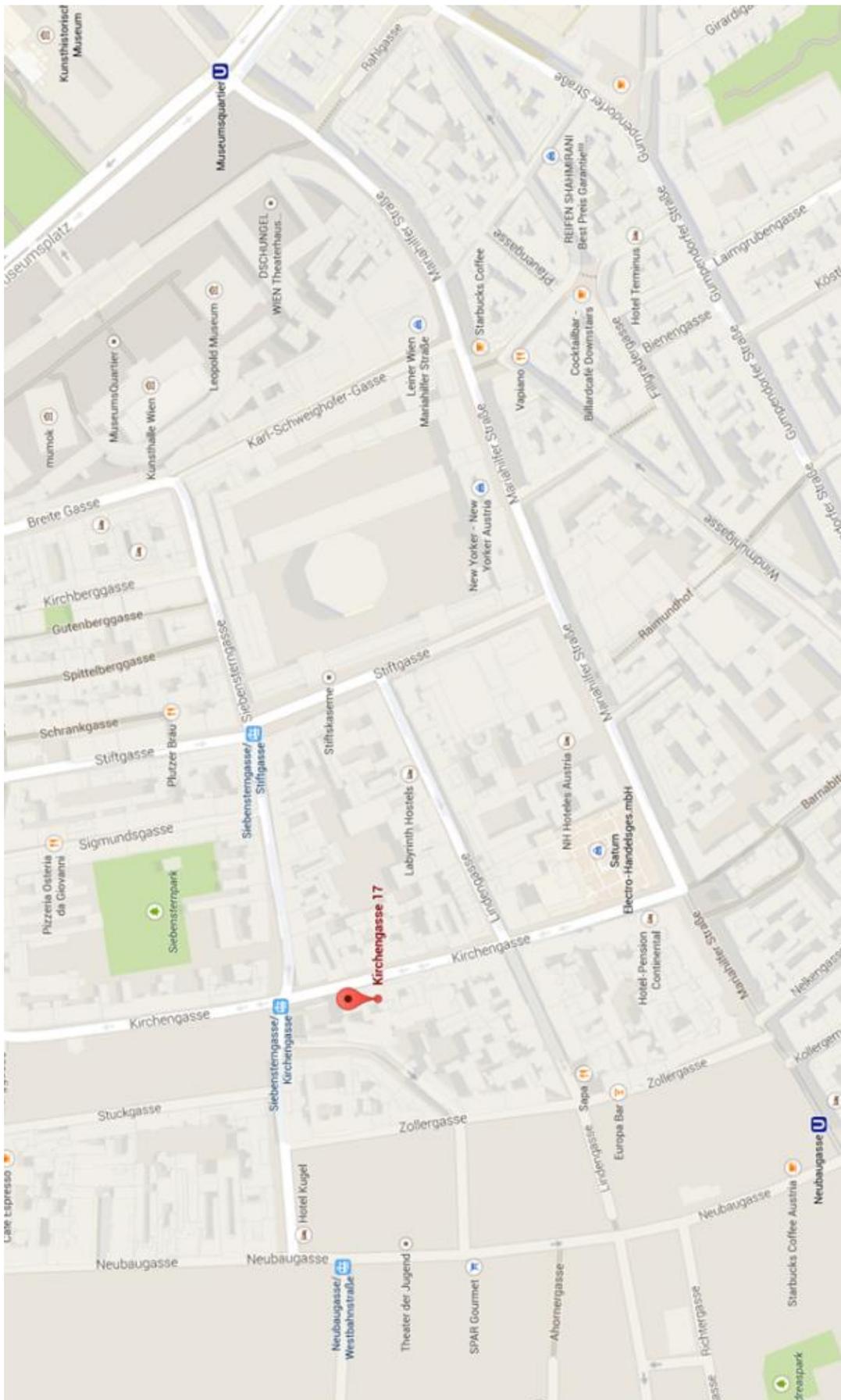
Einzeltermine Functional Training EUR 24,-- / Person nach Platzverfügbarkeit

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)