**Meine Bewegungs-Boutique**

**WOCHENPLAN der offenen Stunden**

**Ab 2. Jän. 2024**

**Montag 19.00 Uhr: PILATES Fortgeschritten**

**Dienstag 8.30 Uhr: WIRBELSÄULENGYM**

 **10.00 Uhr: Guten-Morgen-PILATES**

**Mittwoch 17.30 Uhr: PILATES Für Alle**

 **19.00 Uhr: Rücken-Frei fordernd**

**Das Angebot richtet sich selbstverständlich an Ladies und Gents**

**und dauert jeweils 60 Minuten.**

**Bei den Pilates-Kursen empfehle ich Pilates-Grundkenntnisse.**

**Für alle Neu- oder Wiedereinsteiger absolviere ich gerne eine Einführungsstunde. (Einzeln, zu zweit oder dritt)**

**Einzellektionen sind online oder telefonisch zu vereinbaren.**

**Die Einheiten finden ab 3 Teilnehmer statt,**

**Ich freue mich auf Ihre/Deine Anmeldungen!**

**Sabine Kammerhofer**

**Dipl.- Gesundheits- und Pilatestrainerin**

**3493 Hadersdorf, Kremserstraße 10**

**www.meinebewegungsboutique.com**

**sabine.kammerhofer@outlook.de**

**Tel: 0664/180 46 81**

[**http://meinebewegungsboutique.com**](http://meinebewegungsboutique.com)

****