**Meine Bewegungs-[](https://www.google.at/imgres?imgurl=https://i.ebayimg.com/images/g/ULMAAOSwUKxYgc9V/s-l300.jpg&imgrefurl=https://www.ebay.de/itm/Fussspuren-Aufkleber-Auto-Folie-Tatto-Fuesse-Abdruecke-Spuren-Zehen-Fussabdruck-/222383664072&docid=pd-i2vqv3xIjuM&tbnid=SkW6s4vSy1-xeM:&vet=10ahUKEwjPv4jS7N7fAhUyyYUKHWvJC2YQMwhCKAgwCA..i&w=300&h=300&bih=659&biw=1376&q=fu%C3%9Fabdruck&ved=0ahUKEwjPv4jS7N7fAhUyyYUKHWvJC2YQMwhCKAgwCA&iact=mrc&uact=8)Boutique**

**WOCHENPLAN der offenen Stunden**

**Ab 12. Juni 2023**

**Montag 19.00 Uhr: PILATES Rücken & Bauch**

**Dienstag 8.30 Uhr: WIRBELSÄULENGYM**

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

**Mittwoch 18.00 Uhr: 4-Elemente-Workout**

**Mobilisation-Tiefenmuskulatur-**

**Faszien-Dehnung/Entspannung**

**Am Dienstag, 13. Juni 18 Uhr – Sommer-Yoga mit Julia**

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

**und dauert jeweils 1 Stunde; die 4-Elemente-Einheit 75 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.**

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

**Sabine Kammerhofer**

**Dipl.- Gesundheits- und Pilatestrainerin**

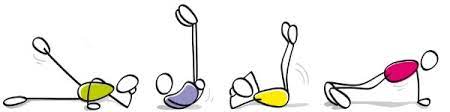
**3493 Hadersdorf, Kremserstraße 10**

**www.meinebewegungsboutique.com**

[**sabine.kammerhofer@outlook.de**](mailto:sabine.kammerhofer@outlook.de)

**Tel: 0664/180 46 81**

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

****