**Meine Bewegungs-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**

**Tel: 0664/180 46 81**

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

****