



# Pilates

Bewegung, die fit macht und gesund erhält

Abendkurse 2017

Beginn: 23. Oktober 2017

Zentrum Tau • Pillhofstraße 37 • 39057 Eppan • Tel. +39 0471 964178 • [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it) • [www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)



*Ein Mensch ist so jung wie  
sein Rückgrat  
(Joseph Pilates)*

**Pilates** ist ein  
systematisches  
Ganzkörpertraining zur  
Kräftigung der Muskulatur. Die  
Trainingsmethode ist sanft,  
aber äußerst effizient und  
trifft die Bedürfnisse unseres  
modernen Lebens. Sie kann  
unabhängig von Alter und  
Fitnessstufe betrieben werden,  
lässt sich gut in den Alltag  
integrieren und verbessert die  
Lebensqualität nachhaltig.

### **LEITUNG**

Thomas Felderer, Physiotherapeut und ausgebildeter Pilates-Trainer  
Barbara Dallapiazza, ausgebildete Pilates-Instruktorin

### **TERMINE**

8 x ab Montag 23. Oktober 2017 (mit Barbara Dallapiazza)  
8 x ab Donnerstag 26. Oktober 2017 (mit Thomas Felderer)  
jeweils 19.30 - 20.30 Uhr

### **ORT**

Zentrum Tau, Pillhofstraße 37, 39057 Eppan

### **KURSBEITRAG**

für 8 Einheiten: 110,- €

### **INFORMATION & ANMELDUNG**

ZENTRUM TAU

Tel. 0471 96 41 78 • [info@zentrum-tau.it](mailto:info@zentrum-tau.it)

