

PILATES

Bewegung, die fit macht und gesund erhält

Frühjahr 2018



Beginn: 15. Januar 2018

Zentrum Tau • Pillhofstraße 37 • 39057 Eppan • Tel. +39 0471 964178 • info@zentrum-tau.it • www.zentrum-tau.it



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

Pilates

ist ein systematisches
Ganzkörpertraining zur Kräftigung
der Muskulatur. Die Trainings-
methode 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, Heilmasseur und Pilates-Trainer

TERMINE

MO 19.30 - 20.30 h mit Barbara Dallapiazza

DO 19.30 - 20.30 h mit Thomas Felderer

Beginn 15. bzw. 18. Januar 2018

ORT

Zentrum Tau, Pillhofstraße 37, 39057 Eppan (BZ)

KURSBEITRAG

€ 220,00 für 16 Einheiten (MO oder MI)

INFORMATION & ANMELDUNG

ZENTRUM TAU

Tel. 0471 96 41 78 • info@zentrum-tau.it

www.zentrum-tau.it

