



HERZENSLACHEN
LEBENSFREUDE STEIGERN

PILATES

für einen starken Rücken & gesunden Körper

Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Körperhaltung und hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern.



Pilates-Kurs am Mittwoch

Zeitraum: Mi, 7. Jänner - 25. März 2026

Uhrzeit: 18:15 - 19:15

11 Einheiten je 60 min - 198 €

Ort: Trainingsraum der Bach Apotheke, Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet.

Ein späterer Einstieg ist möglich, sofern Plätze frei sind.

Bei versäumten Einheiten kannst du eine Ersatzperson schicken.

Anmeldung bei:

Julia Grammel

+43 6505621399 // julia@herzenslachen.at

www.herzenslachen.at