



Pilates und Yoga

Mein Name ist Cosima Königshofer. Ich bin Sportwissenschaftlerin und unterrichte Pilates und Yoga.

Was die Teilnehmer erwartet:

Pilates ist eine optimale Mischung aus mobilisierenden und kräftigenden Übungen – getragen von der Kraft der Atmung.

Yoga ist eine feine Mischung aus zentrierenden Übungen, fließenden Sequenzen und Schlusssentspannung.

Pilates

Wann?

Montag: 17:30- 18:30
1. Pilateseinheit: 7 Abende:
11.09.-23.10.2023

Wo?

Bach Apotheke

1160, Steinbruchstraße 6
U3 Kandlerstraße

Wieviel?

7 Termine: **€ 105,-**
(je 15,- für 60 Minuten)

Yoga

Wann?

Montag: 18:45-20:00
1. Yogaeinheit: 7 Abende:
11.09.-23.10.2023

Wo?

Bach Apotheke

1160, Steinbruchstraße 6
U3 Kandlerstraße

Wieviel?

7 Termine: **€ 126,-**
(je 18,- für 75 Minuten)

Der Kurs wird ab 5 Teilnehmern stattfinden.



Informationen und Anmeldungen:
Bach Apotheke, 01/9820900
office@bachapotheke.at

