



TCU - FLATTACH

Mitglied der SPORTUNION Kärnten



# PILATES

Donnerstag, 08.03.2018 im Turnsaal  
der Volksschule Mallnitz  
um 18.30 Uhr

**Spezielle Übungen für die Wirbelsäule (Pilates- und Rückenschuleübungen), Gymnastik, Dehnen und Kräftigen (mit Theraband und Pilatesball) um einen idealen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.**

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken, Getränk und gute Laune, **Matten vorhanden**

10 x 60 Minuten ( 1 Abend pro Woche ) **€ 75,00**  
(mindestens 10 Teilnehmer)  
Anmeldungen: 0676/5073208

Mit sportlichem Gruß

Angelika Schober

(Pilates-, Fit-und Gesundheitssport Übungsleiterin)