



Verkörpern

Trainieren

Imaginieren

Bewegungspraxis Birgit Steinböck -3430 Tulln-0676/5338252-www.franklin-methode-shop.at-info@franklin-methode-shop.at

Hallo liebe Pilates- und Franklin Methode® Interessierten!

Ein wenig Bewegung – auch im Urlaub:

Wir sind mitten im Sommer und es ist endlich Urlaubszeit.

Für die Zuhause Gebliebenen gibt es im Vital-und Gesundheitszentrum St.Florian in Tulln die Möglichkeit am Mittwoch abend von 18:00 – 19:00 Uhr eine Pilates Stunde mit der Franklin Methode® in der Kleingruppe (max. 5 Personen) zu besuchen.

Wir werden uns in jeder Stunde einem speziellen Thema widmen, die Stunden sind einzeln buchbar und es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Termine und Themen im Sommer - jeweils Mittwoch von 18:00 -19:00 Uhr:

12.07.2017 – Fitte Füße

19.07.2017 – freies Hüftgelenk, Kraft im Psoas

26.07.2017 – beweglicher Rücken, glückliche Bandscheiben

02.08.2017 – entspannte Schultern, gelöster Nacken

Sommerpreis: je € 12,00/ Stunde (statt € 15,00)



Individuelle Termine für Einzelcoachings gibt es noch bis 04.08.2017. Dann bin ich im Urlaub und anschließend wieder auf Fortbildung! Im Herbst geht es dann mit meinem neuen Programm weiter - Info's und Termine folgen.

Anmeldung oder Fragen bitte gerne telefonisch unter 0676/5338252 oder per Mail birgit.steinboeck@aon.at

Ich wünsche dir eine schöne Sommerzeit!

Mit lieben Grüßen

Birgit