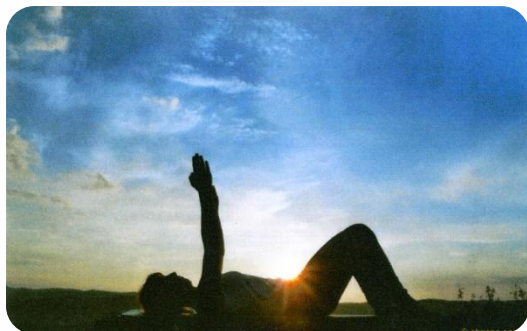




GESUNDES
BÖHEIMKIRCHEN |



Pilates „Spezial“ –

„Rücken- und Beckenbodenfit“
Ein Training für Körper, Geist und Seele

PILATES ist ein **ganzheitliches Training** aus Elementen von Yoga, Turnen und Ballett. Es hilft **Energieblockaden zu lösen, stärkt die Kernmuskulatur und verbessert die Flexibilität**. Pilates ist der Weg zu mehr Körpergefühl, höherer körperlicher Leistungsfähigkeit und **Stressabbau**.

Diesmal mit mehr Aufmerksamkeit auf unseren Beckenboden, der im Alltag oft vernachlässigt wird.

Das Training wird an zwei Tagen zu je 10 Einheiten angeboten und startet am

Montag, 09. Februar 2026,

von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

(nach Teilnehmeranzahl auch zusätzlich von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr)

im Kindergarten Stockhofstraße 21

Leitung: DGKP Roswitha Lattner BSc – Infos: 0664/39 74 558

Gepr. prof. Pilates Instruktoren, Becken-Boden-Coach

Akademische Expertin in Public Health, Cranio Sacrale Impuls Regulation Praktikerin,
Dipl. Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstrainerin



Anmeldungen werden am Gemeindeamt telefonisch unter 02743/2318-20 oder e-mail: silvia.parzer@boeheimkirchen.gv.at entgegengenommen.

Das Training findet an folgenden Montagen statt:

9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 13.4. und 20.4.2026

Änderungen vorbehalten. Begrenzte Teilnehmerzahl! Kosten: € 130,--