



PILATES - STARK. BEWEGLICH. AUSGEGLICHEN

Mehr Kraft, bessere Haltung und ein gutes Körpergefühl – ganz ohne Stress.

Pilates mit Triin Mösenbacher im Kindergarten Stein/Enns – Gemeinde Sölk

Mit gezielten, langsamen Übungen stärkst du vor allem deine tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Du verbesserst deine Körperhaltung, wirst beweglicher und fühlst dich insgesamt fitter und entspannter.

Pilates hilft dir, Verspannungen zu lösen, Rückenschmerzen vorzubeugen und dein Körperbewusstsein zu steigern – ganz in deinem Tempo.

Das Training ist ideal für jedes Alter und jedes Fitnesslevel- auch ohne Vorkenntnisse kannst du sofort mitmachen.

Gönn dir Zeit für dich – du wirst den Unterschied spüren!

Anmeldung bei:
Triin Mösenbacher
Telefon: 0699 19 21 93 25

gesund-in-liezen.at

KINDERGARTEN STEIN/ENNS

Datum: ab 05. Mai 2025

Uhrzeit: 16:00- 17:00

TEILNAHME KOSTENLOS!



Sölk



**Gesund im
Bezirk Liezen**

Diakoniewerk 

DIE MODELLREGION GESUNDHEITSKOMPETENZ WIRD AUS MITTELN DES GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK GEFÖRDERT UND VOM DIAKONIEWERK UMGESETZT.