

SPORT & BEWEGUNG WS 17/18

„PILATES MEETS RÜCKEN FIT“

Info & Anmeldung:

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für jedermann/frau zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Verschiedene Entspannungsübungen bringen Körper, Seele und Geist in Einklang und helfen bei chronischen Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Die Muskulatur wird ausbalanciert und die Wirbelsäule aufgerichtet. Pilatesübungen können auf der Matte, im Stehen und mit speziellen Geräten (Ball, Ring, Terraband,...) durchgeführt werden.

Wann? Dienstags von 08:20 – 09:15

Termine:

10., 17., 24. und 31. Oktober 2017

07., 14., 21. und 28. November 2017

05., 12., und 19. Dezember 2017

09. und 16. Jänner 2018

Wo? Seminarraum 15, 1030 Wien, VZA 3, EG links

Name:

Tel. Nr.:

Email Adresse:

Meine Anmeldung ist verbindlich für das WS 17/18 und wird nicht automatisch verlängert.

Wir ersuchen um Bezahlung des einmaligen Unkostenbeitrages von € 25,- in der 1. Einheit.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Universität für angewandte Kunst Wien übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Verletzungen.

Wien, am _____

Unterschrift: _____