



## **SPORT & BEWEGUNG SoSe 2018 ,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:**

06., 13. und 20. März 2018  
10., 17. und 24. April 2018  
08., 15., und 29. Mai 2018  
05. und 12. Juni 2018

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

**Name:**

**Tel. Nr.:**

**Email Adresse:**

Meine Anmeldung ist verbindlich für das SoSe 2018 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: \_\_\_\_\_