



Dieser Kurs wurde vom Bundeskanzleramt mit einem **Qualitäts-Gütesiegel** ausgezeichnet.

Wellness-Aktiv



**B-L-Austria**  
Gesundheitssportverein  
[www.b-l-austria.at](http://www.b-l-austria.at)



# PILABA

Eine Innovation von wellness-aktiv, B-L-Austria!

Kombination aus **Pilates**, Rumpfmuskulatur stärkendes Ganzkörper-training aus der Körpermitte (Powerhouse). Durch Bauch und Beckentraining werden die Organe der Beckenzone gestärkt und Kreativität, Leidenschaft und Körperbewusstsein gefördert! Zusätzlich hilft dieses Training auch bei Kraftlosigkeit, Depressionen, Kreuzschmerzen usw.

PILABA ist geschlechtsneutral (also für Männer u. Frauen geeignet)

PILABA ist auch für Menschen die keine „Sportfreaks“ sind zu empfehlen!

Termine: **wegen Babypause erst wieder im Frühjahr 2012**

für leicht Fortgeschrittene:

Do. 16. Feb. bis 19. April 2012, 9.30 bis 11.00 Uhr

Kosten: 10 EH a **90 min** € 72,--, für MG 65,--

Kursleitung: Sarah M. Lechner (Qualitätssiegel-Trainerin)

Anmeldung: Tel. 0680/2030049 oder direkt vor Ort bei Kursbeginn

Ort: Wellness-Aktiv, Brunngasse 3, Wieselburg

Ausrüstung: Hallenschuhe und bequeme Kleidung