

# TSAR®PILATES (PILATES OPTIMIERT)

PILATES IST EINE DER ANGESAGTESTEN TRENDSPOARTARTEN UND VEREINT FERNÖSTLICHE TRAININGS-WORKOUT-FORMEN.

EINE NATÜRLICHE TRAININGSFORM, BEI WELCHER GANZKÖRPEREINSATZ UND KONZENTRATION IM VORDERGRUND STEHEN.

DIE HALTUNG DER WIRBELSÄULE WIRD VERBESSERT, DIE MEIST VERKÜRZTEN MUSKELN GEDEHNT UND ABGESCHWÄCHTE MUSKELN AUFGEBAUT, WAS SICH WIEDERUM POSITIV AUF UNSEREN BEWEGUNGSAPPARAT AUSWIRKT.

FLIEßENDER BEWEGUNGSABLAUF MIT MUSIK.

## WIE IST NUN TSAR®PILATES AUFGEBAUT?

EINGEBETTET IN DEN GENUSS DER TSAR®KÖNIGSZIRKELÜBUNGEN VERBINDEN SICH ALTE KLASSISCHE BASIS PILATESÜBUNGEN IN FLIEBENDEN SEQUENZEN, DIE AM ENDE WIEDER IN DIE FREIHEIT VON TSAR®ÜBUNGEN ÜBERGEHEN UND SO AUFKOMMENE VERSPANNUNGEN NICHT ZULASSEN. SH.[WWW.TSAR.AT](http://WWW.TSAR.AT)

**MONTAG:** MAUTERN 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH

**DIENSTAG:** SENFTENBERG 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH  
19.00 – 19.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH

**MITTWOCH:** LENGENGELD 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH  
MAUTERN 19.30 – 20.20 UHR, WÖCHENTLICH

**DONNERSTAG:** GFÖHL 18.00 – 18.50 UHR, 2-WÖCHENTLICH

**KOSTEN:** MAUTERN U. LENGENFELD € 150 (15 EINHEITEN)  
SENFTENBERG U. GFÖHL € 165 (15 EINHEITEN)

**MITZUBRINGEN:** TURNMATTE (NICHT ZU WEICH), SOCKEN, TRINKFLASCHE

TSAR® PILATES FINDET IM 2-WÖCHENTLICHEN RHYTHMUS MIT INDIAN BALANCE® STATT. EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH.

### **RÜCKFRAGEN UND ANMELDUNGEN:**

DI BRIGITTE JORDAN-RITZINGER  
PILATES- U. INDIAN BALANCE ADVANCED INSTRUCTOR,  
INDIAN BALANCE® FOR KIDS,  
AQUA-INDIAN BALANCE® INSTRUCTOR,  
DIPL. TSAR®TRAINERIN, PERSONAL- U. FIRMENCOACH

[BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM](mailto:BRIGITTE.JORDANRITZINGER@GMAIL.COM), 0664/35 111 71