

# Meine Energieladung Balance



## Pilates System Europe©



Willkommen bei Anna Schrefl - MAS Dance Science, Pilates Teacher Trainer, Lecturer in Spiraldynamik©

Pilates ist eine Trainingsmethode für den ganzen Körper. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Körpermitte gelegt, auch Powerhouse genannt, die für unsere Bewegungsorganisation sehr wichtig ist. Pilatesübungen werden konzentriert und präzise ausgeführt, das Programm ist dabei sehr abwechslungsreich und fordert Körper und Geist gleichermaßen. Auch der Bewegungsfluss, die Atmung und das Ändern alter Körpermuster spielen eine wichtige Rolle. Pilates System Europe betreibt zwei Studios in Wien. In unseren Studios finden sich auf 180 (Studio Severin) bzw. 150 m<sup>2</sup> (Studio Strozzi) vielseitiges State-of-the-Art-Trainingsequiment für Einzel- und Duettstunden. Während wir im Studio Severin die gesamte Bandbreite des Pilates-Trainings anbieten, konzentrieren wir uns im Studio Strozzi auf Krafttraining und Workout, u.a. mit einem CoreAlign®-Trainingsgerät. In beiden Studios sind ausschließlich zertifizierte TrainerInnen tätig, die regelmäßig Fortbildungen besuchen.

### Leistungspaket

Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 5er Block Pilates Privattraining
- 10er Block Online Mat-Training (Gruppenstunden)
- Als exklusives ALLIANZ-Geschenk 1 Pilates Triadball
- Das Leistungspaket kann nicht in bar abgelöst werden und ist innerhalb von 6 Monaten zu konsumieren.

### adress

Severingasse 1/6  
(Ecke Spitalgasse)  
1090 Wien  
Austria  
<https://www.pilatesystem.eu>

MEINE ENERGIELADUNG Kor

Meine Energieladung Hotli  
**+43 (0)1 503 42 22 150**

Meine Energieladung E-M  
**meine-energieladung@emoti**

Website und Inhalt pow

**EMOTIC**  
G R O U P