



## PILATES MIT SILVIA

**Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Kraft- und Dehnübungen mit Elementen der Koordination und Entspannung verbindet.**

**Mithilfe eines gezielten, körperbewussten Trainingsansatzes wird der Körper schonend und kontrolliert gestärkt.**

### **VORTEILE EINES WÖCHENTLICHEN PILATES TRAININGS:**

- Für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet – unabhängig von sportlicher Vorerfahrung
- Stärkung der Tiefenmuskulatur, besonders des POWERHOUSE (Bauch, Beckenboden, unterer Rücken)
- Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Prävention von Rückenschmerzen und Lösen von Verspannungen
- Bessere Körperwahrnehmung und Balance
- Schonendes Training, ideal zur Regeneration oder als Ergänzung zu anderen Sportarten
- Mentale Entspannung durch Atem- und Konzentrationsübungen

**Ich liebe Pilates!**





# PILATES MIT SILVIA

Viele Pilates-Praktizierende schätzen, dass sie sich nach der Einheit nicht müde, sondern erfrischt, ausgeglichen und dennoch gestärkt fühlen.

Unabhängig davon, ob du sportlich aktiv bist oder einfach deine Alltagsbewegungen verbessern möchtest – Pilates bringt dich in jeder Hinsicht weiter. Es stärkt deinen Körper bewusst und schonend, verbessert deine Haltung, beugt Beschwerden vor und schenkt dir ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Stabilität.

Nach 14 Jahren Erfahrung als zertifizierte Pilates-Trainerin ist Pilates für mich ein unverzichtbarer Bestandteil meines Lebens geworden. Ich kann mir ein Leben ohne Pilates nicht mehr vorstellen.

**Ich liebe Pilates!**

Nähere Infos über Pilates mit Silvia Unterweger findest du unter der Telefonnummer: 0650 3855684 oder unter: [pilatesmitsilvia@gmail.com](mailto:pilatesmitsilvia@gmail.com)

Zusätzlich biete ich an:  
**AEROBIC, STEP-AEROBIC,  
POWER WORKOUT**  
mit Kampfsportelementen

[www.pilatesmitsilvia.at](http://www.pilatesmitsilvia.at)

