



Kostenloses Pilates Training in ganz Österreich

Anlässlich des internationalen Pilates Tages organisiert der Pilates Verband Austria am Samstag den 06.05.2017 gemeinsam mit seinen Mitgliedern einen österreichweiten Pilates Tag. Unter dem Motto „Stärke Körper, Geist und Seele, für dein Wohlbefinden!“ bieten einige Pilates Studios ein Programm rund um das Thema Pilates an.

Den Startpunkt des ersten Pilates-Tag-Österreichs stellen Flashmobs in den drei Bundeshauptstädten Wien, Innsbruck und Graz dar. Interessierte können um 10 Uhr unter freiem Himmel einzelne Pilates Übungen ausprobieren.

Im Anschluss wird der internationale Pilates Tag mit Pilates Schnupperstunden und Vorträgen in vielen Studios in ganz Österreich gefeiert. Jeder der Pilates ausprobieren, vertiefen oder sich über die Trainingsmethode näher informieren möchte, ist herzlich willkommen, mitzumachen.

Zertifizierte TrainerInnen und Mitglieder des Pilates Verbands Austria informieren über die positiven Auswirkungen der Pilates Methode. Es werden dabei Möglichkeiten geboten praktische Erfahrungen zu sammeln, aktiv mitzumachen und in Gesprächen Sachkenntnisse über Pilates mitzunehmen. „Ziel der Veranstaltung ist es, das Pilates Konzept einer breiteren Öffentlichkeit zu vermitteln und alle dazu einzuladen, die Trainingsmethode umfassend kennenzulernen und auszuprobieren“, so der Präsident des Pilates Verbands Austria, Norbert Plass.

Der Pilates Tag für den guten Zweck

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist gratis, um eine freiwillige Spende für einen guten Zweck wird jedoch gebeten. Die gesammelten Spenden kommen dem Verein [„BEWEGUNGSHUNGER“](#) zugute. Diese Organisation hilft Menschen ohne Lohnarbeit oder mit geringem Einkommen, kostenlos an Bewegungs-, Fitness- und Sportangeboten teilzunehmen. Die TeilnehmerInnen des Pilates Tag Österreich können damit nicht nur etwas für ihren eigenen Körper, Geist und Seele tun, sondern unterstützen auch Menschen, die nicht die finanziellen Möglichkeiten dafür haben.

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Joseph Hubert Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte. Egal ob alt oder jung, trainiert oder untrainiert: Jeder kann mit diesem einzigartigen Workout seinen ganzen Körper gesund kräftigen. Auch als sanfte Rehabilitation nach Verletzungen und bei Rückenproblemen sowie zur Vorbeugung von Rückenschmerzen kommt Pilates zum Einsatz.

Alle weiteren Informationen zum Pilates Tag Österreich finden Sie auf der Homepage des [Pilates Verband Austria](#).



Die komplette Liste der teilnehmenden Studios:

Wien

Pilates System Europe

Severingasse 1/6

1090 Wien

Kontakt: Anna Schrefl, +43 650 6254467

office@pilateswien.at

www.pilateswien.at

(Gratis Schnupperstunden)

Core Pilates Studio

A-1070 Wien, Neubaugasse 31/20a

Kontakt: Olga Novikova, +43 664 5718521

olga_novikova@outlook.com

www.corepilates.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Pilates Akademie Wien

A-1010 Wien, Jordangasse 7/3

Kontakt: Barbara Mayr, +43 680 1342100

office@pilates.at

www.pilates.at

www.facebook.com/pilates.akademie1

(Vortrag zur Geschichte von Pilates / Tag der offenen Tür / Schnupperstunden)

Niederösterreich

Lifetime Pilates

A- 3340 Waidhofen/Ybbs, Am Grünen Hang 3

Kontakt: Eva Obenaus, +43 650 7605866

eviobenaus@hotmail.com

www.lifetimepilates.at

(Gratis Schnupperstunden und Vortrag)

pilatesteam - körper.kompetenz.zentrum

A-2103 Langenzersdorf, Schulstraße 80

Kontakt: Margit Seibert, Daniela Pekert, Lisbeth Rusch, +43 2244 29444

team@pilatesteam.at

www.pilatesteam.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

aktiv & kreativ

A-3481 Fels am Wagram, Wagramstraße 3A

Kontakt: Monika Greil, +43 650 9786240

hello@aktivkreativ.com

www.aktivkreativ.com

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)



Classical Pilates Gablitz

A-3003 Gablitz, Kirchengasse 4

Kontakt: Brigitte Grützmacher, +43 660 5612229

info@pilatesgablitz.com

www.pilatesgablitz.com

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Pilatesatelier Andrea Kunz

A-2301 Groß Enzersdorf, Esslinggasse 7

Kontakt: Andrea Kunz, +43 650 5403941

office@pilatesatelier.at

www.pilatesatelier.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

bemoved

A-3400 Klosterneuburg, Kierlingerstraße 90

Kontakt: Katja Schopper, +43 676 6122456

www.bemoved.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

First Pilates

A-2500 Baden, Wiener Str. 6

Kontakt: Sandra Käfer, +43 699 12371972

info@firstpilates.at

www.firstpilates.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

CARLA bewegt

A-2542 Kottlingbrunn, Hauptstraße 51

Kontakt: Carla Göberinger, +43 650 6211791

office@carlabewegt.at

www.carlabewegt.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Pilates Mödling

A-2340 Mödling, Weißes-Kreuz-Gasse 64

Kontakt: Andrea Seipel, Sonja Urich, +43 676 5906340

andrea.seipel@kabsi.at

www.pilates-moedling.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)



Oberösterreich

balanced mind

4190 Bad Leonfelden, Badweg 1 - SPA Hotel Bründl

Kontakt: Irmgard Lechner-Wurm, +43 650 5706012

office@balancedmind.at

www.balancedmind.at

(Vortrag / Gratis Schnupperstunden)

Tirol

Tuit4Ju Bewegungszentrum

A-6020 Innsbruck, Fischnalerstraße 4

Kontakt: Angelika Plankensteiner, +43 650 4461991

angelika@tuit4ju.at

www.tuit4ju.at

www.facebook.com/tuit4jubewegungszentrum

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Pilates Studio Innsbruck

A-6020 Innsbruck, Hunoldstraße 16

Kontakt: Anna Müller, +43 650 4147674

anna@pilates-studio-innsbruck.at

www.pilates-studio-innsbruck.at

(Gratis Schnupperstunden / Lesung Eva Rincke)

Synapse

A-6020 Innsbruck, Hunoldstraße 12

Kontakt: Manfred Mühlmann, +43 699 11292158

www.synapse.or.at

(Gratis Schnupperstunden)

Pilates Zentrum Telfs

A-6410 Telfs, Nedere-Munde-Straße 9

Kontakt: Maria Felsner-Scheiring, +43 676 6053964

maria@pilates-zentrum.at

www.pilates-zentrum.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

studio.pilates

A-6330 Kufstein, Salurnerstraße 22

Kontakt: Judit Kovács, +43 676 4108644

kovacsjudit@studiopilates.at

www.studiopilates.at

(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)



Vorarlberg

Pilates Luger

A-6845 Hohenems, Schweizerstr. 77
Kontakt: Beate Luger, +43 664 9283205
info@pilates-luger.at
www.pilates-luger.at
(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Steiermark

Pilates Studio Graz

A-8010 Graz, Bürgergasse 4/9
Kontakt: Nobert Plass
+43 699 11161462
norbert.plass@gmx.at
www.pilatesstudio-graz.com
(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

My Pilates Trainer

A-8700 Leoben, Kärntner Straße 124 UG
Kontakt: Yvonne Letonja, +43 600 4455992
yvonne@mypilatestrainer.at
www.mypilatestrainer.at
(Tag der offenen Türe / Gratis Schnupperstunden)

Rückfragehinweise

Christoph Vetchy, BSc, M.A.
+43 699 190 676 17
christoph@vetchy.eu