



Pilates Tag Österreich geht in die zweite Runde!

Nachdem die erste Auflage 2017 einen tollen Anklang gefunden hat, veranstaltet der Pilates Verband Austria auch dieses Jahr, am Samstag den 05.05.2018, einen österreichweiten Pilates Tag. Auch 2018 wird unter dem Motto: „Pilates - vollständige Koordination von Körper, Geist und Seele“ ein tolles Programm rund um die Trainingsmethode angeboten.

Kostenloses Pilates Training zum Testen

Am 5.5.2018, dem internationalen Pilates Tag, bietet der Pilates Verband Austria wieder an mehreren Standorten in Österreich ein umfangreiches „Mitmach“ – Programm an, um so die Trainingsmethode einem breiten Publikum näher zu bringen.

Schwerpunktmäßig finden dieses Jahr vor allem in Wien, Graz und in Innsbruck Pilates Trainingseinheiten unter freiem Himmel statt. 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.

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](#) oder auf der Facebookseite des [Pilates Tag Österreich](#).

Bildmaterial

Fotocredit laut Dateinamen. Unter Angabe des Fotocredits zur redaktionellen Verwendung freigegeben.

Rückfragehinweis:

Pressesprecher Pilates Verband Austria

Christoph Vetchy, BSc, M.A.

+43 699 190 676 17

vetchy@brandemotions.at



[Diese Presseausendung online ansehen](#)

[Von diesem Presseverteiler abmelden](#)