



Workshop

Pilates Roll & Flow

7. November 2026, 8:30-10:30 Uhr

LÖSEN. MOBILISIEREN. KRÄFTIGEN. WOHLFÜHLEN.

- Faszien & Selbstmassage mit der Pilates-Rolle
- Beine, Hüfte und Rücken mobilisieren
- Schulter- und Brustbereich öffnen
- Core aktivieren
- Pilates-Übungen mit der Rolle
- Balance & Körperwahrnehmung
- Atemübungen zur Entspannung

Preis:

30€



mit Pilatetrainerin
Julia Hörhan



Mel.Dance Tanzstudio
Inzenreithstraße 1
3153 Eschenau



Anmeldung: my.meldance.at
www.meldance.at
office@meldance.at