



balanced mind - Zentrum für Pilates & Personal Training Linz (Linz)



Das Team rund um Irmi Lechner hat sich in ihrem Zentrum für Pilates & Personal Training auf folgende Schwerpunkte spezialisiert: Pilatetraining, Personal Training und Aqua Fitness. Im Pilatetraining, ein Training mit Matten und Geräten, geht es um die Verbesserung des Körpergefühls und um die Aktivierung der Muskulatur. Pilates wird deshalb häufig bei Wirbelsäulenproblemen eingesetzt. Im Bereich des Personal Trainings unterstützt dich Irmi Lechner mit persönlichen, individuell maßgeschneiderten Trainingseinheiten, Diskretion und kompetenter Beratung, um wieder zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden zu gelangen. Durch Aqua Fitness wird der Körper schonend, aber intensiv gekräftigt und so ganz nebenbei gestrafft. Lass dich beraten - Irmi Lechner Team freut sich auf dich!

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Preisinformationen: Einzeltraining: ab EUR 63,90 pro Stunde

Gruppentraining: ab EUR 13,9 pro Stunde

Daten & Fakten:

Pilates Matten- Gerätetraining komplexes Training mit dem Personal Kinesisßpeziell bei Wirbelsäulenproblemen
Gesundheitsorientiertes Aquatraining Einzel- und Gruppenkurse Tagesworkshops

Unser Einkehrtipp:

Das Pöstlingberg Schlössl ist das Restaurant mit der wunderbarsten Aussicht auf Linz! Auf dem Hausberg von Linz gelegen wirst du hier exquisit und stilvoll verwöhnt. Komm' dem Himmel ein Stück näher und genieße gepflegte Gastronomie im romantischen Ambiente hoch über Linz!

Pöstlingberg Schlössl

Am Pöstlingberg 14, 4043 Linz

Tel.: +43 (732) 716633

Fax: +43 (732) 716633-66

office@p-schloessl.at

<http://www.poestlingberg.at>

Kontaktadressen:

Anbieter:



balanced mind - Zentrum für Pialtes & Personal Training

Freistädter Straße 135, 4040 Linz

Tel.: +43 (650) 5706012

e-Mail: office@balancedmind.at

Web: <http://www.balancedmind.at>

Tourismusverband:



Tourismusverband Linz
Hauptplatz 1, 4020 Linz
Tel.: +43 (732) 7070-2009
Fax.: +43 (732) 7070 -542009
e-Mail: tourist.info@linz.at
Web: <http://www.oberoesterreich.at/linz>

0ÖNachrichten

LANDSCHAFTEN
FÜR LEIDENSCHAFTEN



Diesen oder ähnliche Tipps findest du unter www.ausflugstipps.at