

LIANE BIRKNER-ZACH

Pilatestrainerin | Schmalzgasse 12A | 6835 Batschuns |
liane@ghv.at | Tel. +43 650 2040300

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN!

Bezüglich des betrieblichen Gesundheitsprogrammes wollte ich mich bei Ihnen vorstellen:

Mein Name ist Liane Birkner-Zach und ich wohne in Batschuns.

Ich unterrichte schon seit 10 Jahren Pilates und als Mitglied des Pilatesverbandes Österreichs bin ich dazu verpflichtet mich regelmäßig weiterzubilden.

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Bei diesem Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und verlängert, Flexibilität und Haltung werden verbessert.

Falls erwünscht, könnte ich auch auf individuelle Wünsche eingehen und beispielsweise Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Körperkräftigung anbieten.

Vielleicht kann ich Sie mit diesem Schreiben motivieren mal eine Mittagspause in der Woche mit Bewegung einzuführen, um die tiefe Bauchmuskulatur zu stärken und dadurch den Rücken zu unterstützen.

Ich bin offen für alles um mit meiner Vielfalt an Stundenbildern die Mobilisation und Stärkung der Wirbelsäule, die innere Balance und Körperwohlfinden ihrer Mitarbeiter zu verbessern.

Falls ich Ihnen Pilates mit diesem Schreiben noch zu wenig nahelegen konnte, lade ich sie herzlichst ein meine Homepage www.shape-your-body.at zu besuchen um die genauen Vorzüge von Pilates kennen zu lernen.

Wenn ich Ihr Interesse an Pilates wecken konnte komme ich gerne unverbindlich zu einem Gespräch bei Ihnen vorbei.

Mit freundlichen Grüßen,
Liane Birkner-Zach

Pilatestrainerin für Matwork
Schmalzgasse 12A
6835 Batschuns
liane@ghv.at
+43 650 2040300

