

# IRMGARD POLSTERMÜLLER

Trainerinnentätigkeit seit: 2009

Trainerin beim Kneipp Aktiv-Club Eisenstadt seit: 2009

## Ausbildungen:

Professional Pilates Instructor

verschiedene Workshops, z. B. Pezzi-Ball-Training, Pilates Fortbildungen, Faszientraining, Beckenboden-Workshop, Smovey-Workshop

## Folgende Kurse biete ich an:

Pilates für Damen und Herren

## Meine Mottos:

Bewegung ist Leben, denn wer rastet der rostet.

Oder – um Joseph Pilates zu zitieren – „Man ist nicht so alt wie man sich fühlt, sondern so alt wie die Wirbelsäule beweglich ist“

## Sportliche Aktivitäten, Hobbies:

- Pilates, Schifahren, Nordic Walking, wandern
- lesen

