

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches die Stärkung der Rumpf- und Beckenmuskulatur anstrebt. Die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination steht im Mittelpunkt. Pilates verbessert die Körperhaltung und Aufrichtung der Wirbelsäule, regt den Kreislauf an und erhöht die Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Physio Coach bietet spezifische Instruktion der Pilates Grundübungen. Die körperlichen Schwachstellen können erkannt und gezielt behoben werden.

Unser Angebot	Unsere Preise	Unsere Kurse	Anmeldung
Einzelktion à 30 Min	70.- CHF	Nach Vereinbarung	Auf Anfrage
Einzelktion à 60 Min	140.- CHF	Nach Vereinbarung	Auf Anfrage
Gruppenlektionen 12 Lektionen (8 Teilnehmer)	300.- CHF	Donnerstag 17.00 - 18.00 Donnerstag 18.00 – 19.00  Freitag 08.30 - 09.30	Auf Anfrage

## Ziele / Effekte

- Das Pilates-Training verbessert die Körperhaltung.
- Mit dem wöchentlichen Training steigert sich Ihre Rumpf- und Beckenbodenkraft.
- Es lindert langfristig Rückenschmerzen.
- Die stabilisierende tiefen Muskulatur schützt Ihre Wirbelsäule.

