

# Medical Pilates

Pilates bietet die ideale Grundlage, um Körperspannung, Haltung und Wahrnehmung zu verbessern. Unser Training zeichnet sich dadurch aus, dass individuelle Einschränkungen berücksichtigt werden und in der Kleingruppe die persönliche Betreuung durch eine dipl. Physiotherapeutin und Pilates-instruktorin gewährleistet ist. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



## Trainingszeit

Dienstag 18.10–19.00 Uhr  
Freitag 10.00–10.50 Uhr  
(Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich)



## Leitung

Nicole Widmer  
Physiotherapeutin FH,  
Pilatesinstruktorin

## Kosten

CHF 300 / 10er-Abonnement  
Eine Schnupperlektion ist im Preis inbegriffen. Das Abonnement ist 4 Monate ab der ersten Lektion gültig.  
Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.

## Anmeldung

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung per E-Mail an [nicole.widmer@medbase.ch](mailto:nicole.widmer@medbase.ch) oder [greifensee@medbase.ch](mailto:greifensee@medbase.ch) sowie telefonisch unter 058 568 06 39 oder direkt bei Ihrer Therapeutin entgegen.

