

# BodyBalancePilates

BodyBalancePilates ist eine erweiterte Übungsmethode von Pilates, die auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert. Hauptziel des Trainingssystems ist es, natürliche und somit normale Bewegungen wieder herzustellen. Kurz gesagt, es ist ein Wahrnehmungs-, Stabilisations-, Koordinations-, Muskelgleichgewichts- und Haltungstraining. Das Hauptaugenmerk von Pilates liegt in der Kräftigung der wichtigen Haltungsmuskeln in der Körpermitte, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens. Vor allem durch das gezielte Wahrnehmen und die Aktivierung des Beckenbodens bei jeder Übung ist dieser Kurs auch hervorragend bei leichten Beckenbodenproblematiken geeignet.



## **Anwendungsgebiete**

Für BodyBalancePilates sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse sind für jeden Trainingszustand und jedes Alter geeignet, um folgende Ziele zu erreichen:

- Beweglichkeits- und Haltungsverbesserung
- Stärkung des Beckenbodens und dadurch Linderung leichter Beckenbodenproblematiken wie Stressinkontinenz
- Linderung chronischer Rückenbeschwerden
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

## **Leitung**

Martina Schlebes, Physiotherapeutin,  
zertifizierte BodyBalancePilates-Instruktorin

## **Ort und Kleidung**

Der Kurs findet im Kursraum (EG) der Medbase St. Gallen Am Vadianplatz statt. Bitte bringen Sie Trainingskleidung (Turnschuhe sind nicht nötig) und ein Frotteetuch mit. Duschköglichkeiten sind vorhanden.

## **Trainingszeiten**

Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Montags-Kurs 12.05–13.05 Uhr

Dienstags-Kurs 12.15–13.15 Uhr

## **Kosten**

10er-Abo CHF 250

Die 10 Trainingslektionen à 60 Minuten können innerhalb von 12 Wochen besucht werden.

Auf Anfrage ist eine kostenlose Schnupperstunde möglich. Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase St. Gallen Am Vadianplatz steht Versicherten aller Krankenkassen offen.

## **Verhinderungsfall**

Kann eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer eine Lektion aus persönlichen Gründen nicht besuchen, besteht die Möglichkeit, die Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen.

## **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## **Kursanmeldung**

Zur Anmeldung bitten wir Sie, den Anmeldebogen auszufüllen und uns zu retournieren.

# Anmeldetalon

Name/Vorname

---

Adresse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

Telefon Geschäft

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

---

## Kurs

Ich melde mich für folgenden Kurs an

Montags-Kurs 12.05-13.05 Uhr

Dienstags-Kurs 12.15-13.15 Uhr

Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10er-Abo CHF 250, die 10 Trainingslektionen à 60 Minuten können innerhalb von 12 Wochen besucht werden.

**Ich bin mit den Bedingungen gemäss Kursreglement einverstanden**

Ort/Datum

---

Unterschrift

---

**Ausgefüllten Anmeldetalon bitte einsenden an**

Medbase St.Gallen Am Vadianplatz

Kurse

Vadianstrasse 26

9001 St.Gallen

