

Informationen

Die Pilates-Methode ist die ideale Grundlage, um Körperspannung, Haltung und Wahrnehmung zu verbessern. Unser Training zeichnet sich aus durch Berücksichtigung individueller Einschränkungen, kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung und ein erfahrenes Team von dipl. Physiotherapeutinnen und Pilatesinstructorinnen. Gerne helfen wir Ihnen mit unserer Beratung, das passende Pilatetraining für Sie zu finden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

1 Probelektion	auf Anfrage
10er-Abonnement	CHF 300
Jahresabonnement «1x/Woche»	CHF 1100
Personal Training (1 Std.)	CHF 150

Die Abonnemente sind für alle Pilates-Angebote gültig.
Das 10er-Abonnement ist 5 Monate ab der ersten Lektion gültig.
Für die Jahresabonnements besteht ein Time-StopReglement.

Anmeldung

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung per Telefon (052 260 37 80) oder E-Mail (eva.bussola@medbase.ch) entgegen.



Trainingsorte
Medbase Winterthur Brunngasse,
 Brunngasse 6, 8400 Winterthur
 Schulgasse 3, 8400 Winterthur



Pilates Stundenplan



Medbase Winterthur Brunngasse | Sports Medical Center | Brunngasse 6 | 8400 Winterthur
 T 052 260 37 80 | F 052 260 37 81 | winterthur-brunngasse@medbase.ch | www.medbase.ch

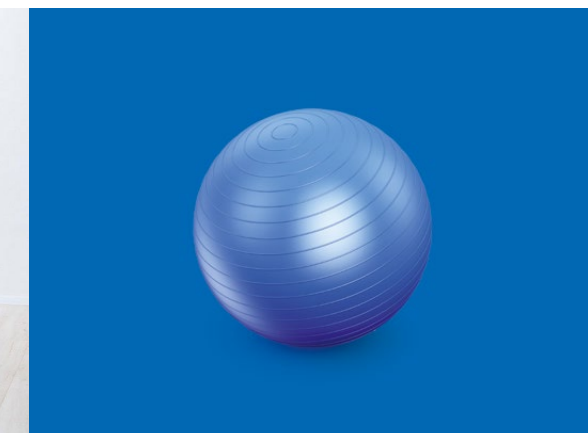


04.2023

Pilates

«Change happens through movement
and movement heals.»

Joseph H. Pilates



Unser Angebot



Basic Pilates

Ein dynamisches Eigenkörpertraining auf der Matte, das die Beweglichkeit fördert, die Muskulatur kräftigend aktiviert und die Körperwahrnehmung schult. Geeignet ist diese Stunde für alle, die noch nie Pilates gemacht haben, körperliche Einschränkungen haben oder eine gemächlichere Stunde bevorzugen.

Intermediate Pilates

Ein herausforderndes Eigenkörpertraining, bei dem die Bewegungsformen mehrdimensional und etwas anspruchsvoller sind. Geeignet ist diese Stunde für alle, die bereits etwas Erfahrung haben, sich fordern möchten oder ein Ausgleichstraining zu Ihrer Sportart suchen.

Unser Team



Eva Bussola

Abwechslungsreich & geerdet

Eva legt in ihren Stunden viel Wert auf die individuell mögliche und physiologisch korrekte Ausrichtung des Körpers. Dies erreicht sie mittels taktiler Führung und einer präzisen Anleitung.



Sophie van Geijtenbeek

Ausgeglichen & achtsam

Ein nachhaltig gutes Körpergefühl für den Alltag ist Sophie wichtig. Sie leitet mit präzisen Instruktionen durch abwechslungsreiche und sorgfältige Stunden.



Angelika Abt-Mannig

Sorgfältig & motivierend

Angelika experimentiert gerne, wie mit dem Körper gearbeitet werden kann und sich Grenzen verändern lassen. Ihre Stunden gestaltet sie mit verschiedenen Positionen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.



Caroline Uhlmann

Differenziert & ausgewogen

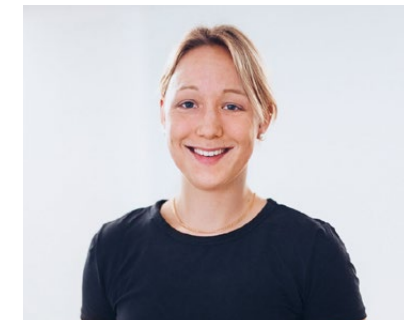
Der Einbezug von möglichst vielfältigen und individuellen Instruktionsformen ist Caro wichtig. Ihre Stunden beinhalten viele Übungen im Stehen.



Dominique Gonzenbach

Ruhig & fokussiert

In den Stunden von Dominique steht das Zentrum des Körpers im Mittelpunkt. Mit abwechslungsreichen Übungen am Boden legt sie in ihren Stunden den Fokus auf die Rumpfstabilität.



Nadia Cescato

Bedacht & präzise

Nadia legt viel Wert auf eine saubere Ausführung der Übungen. Mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden fordert sie Teilnehmende individuell. Veränderungen können dadurch wahrgenommen werden.