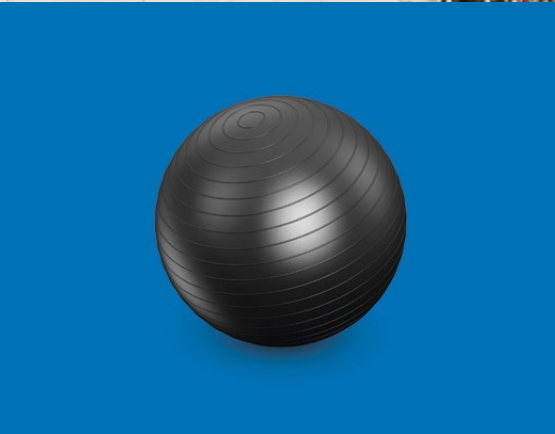
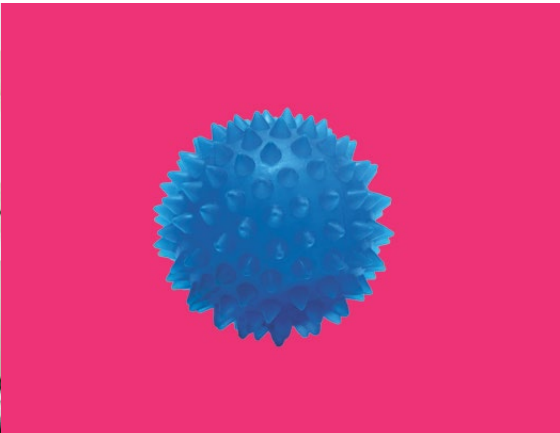


Pilates

«Change happens through movement
and movement heals.»

Joseph H. Pilates





Medical Pilates

Die medizinisch fundierte Basisversion des Pilates

Ein systematisches Ganzkörpertraining auf der Matte zur Kräftigung und Stabilitätsförderung. Die Beweglichkeit wird sanft verbessert, die Atmung physiologisch integriert und die Körperwahrnehmung geschärft. Medical Pilates ist sowohl ein sorgfältiges Basistraining als auch eine ideale Vorbereitung für intensivere Trainingsformen.

Training Brunn­gasse 6, Winterthur

Montag: 13.10–14.00 Uhr,
Freitag: 13.10–14.00 Uhr

Training Schul­gasse 3, Winterthur

Mittwoch: 12.15–13.15 Uhr
Freitag: 18.00–19.00 Uhr

Profil

Reha	■ ■ ■ ■ ■
Beweglichkeit	■ ■ ■ ■ ■
Level	■ ■ ■ ■ ■
Stabilität/Kraft	■ ■ ■ ■ ■



Aerial Pilates

Das fliegend leichte Pilates-Training

Im Aerial Pilates werden an der Decke befestigte Tücher eingesetzt, welche Übungen am Boden sowie in der Luft ermöglichen. Übungen aus dem klassischen und zeitgenössischen Repertoire werden mit den Tüchern, die an der Decke befestigt sind, erschwert oder erleichtert. Sie unterstützen Dehnungen und stärken den Ort- und Lagesinn im Raum.

(jeweils Platzreservierung erforderlich)

Trainingszeit

Montag: 7.00–7.50 Uhr

Trainingsort

Medbase Winterthur Brunn­gasse,
Brunn­gasse 6, 8400 Winterthur

Profil

Reha	■ ■ ■ ■ ■
Beweglichkeit	■ ■ ■ ■ ■
Level	■ ■ ■ ■ ■
Stabilität/Kraft	■ ■ ■ ■ ■



TRX Pilates

Kraftvoll und funktionell

Die Intensität von Übungen aus dem klassischen und zeitgenössischen Pilatesrepertoire wird beim TRX Pilates mittels des Schlingentrainers gezielt gesteigert oder individuell angepasst.

Trainingszeiten

Montag: 11.10–12.00 Uhr

Trainingsort

Medbase Winterthur Brunnengasse,
Brunnengasse 6, 8400 Winterthur

Profil

Reha 
Beweglichkeit 
Level 
Stabilität/Kraft 

Mama Pilates

Die perfekte Rückbildung nach der Geburt

Pilates ist eine ideale Methode zur Rückbildung nach der Geburt. Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden gezielt aktiviert und gekräftigt. Durch bewusste Atmung wird der Zwerchfellhochstand normalisiert. Einstieg ab 6 Wochen nach der Geburt.

Für spezifische Fragen zur Rückbildung wenden Sie sich bitte an Premila Lawrence (premila.lawrence@medbase.ch).

Trainingszeiten

Montag: 19.30–20.30 Uhr (ohne Baby)
Donnerstag: 09.45–10.45 Uhr (mit Baby)

Trainingsort

Medbase, Schulgasse 3, 8400 Winterthur

Profil

Reha 
Beweglichkeit 
Level 
Stabilität/Kraft 



Pilates Workout

Dynamisch und voller Power

Geeignet für alle Levels. Mit diesem Trainingsformat wird an Körperbewusstsein, Stabilität und Haltung gearbeitet. Cardio-Elemente lassen den Puls zwischen den klassischen Übungen ansteigen und verbessern so die Herzleistung.

Trainingszeiten

Donnerstag: 08.30–09.30 Uhr

Trainingsort

Medbase, Schulgasse 3, 8400 Winterthur

Profil

Reha 
Beweglichkeit 
Level 
Stabilität/Kraft 



Intermediate Pilates

Kraftvoll, stabil, fließend

Dieses effiziente Ganzkörpertraining besteht aus mehrdimensionalen Bewegungsformen, die auf klassischen Pilatesübungen, funktionellem Training und Physiotherapie basieren.

Trainingszeiten

Montag: 18.15–19.15 Uhr

Mittwoch: 19.45–20.45 Uhr

Samstag: 11.15–12.15 Uhr

Trainingsort

Medbase, Schulgasse 3, 8400 Winterthur

Profil

Reha 
Beweglichkeit 
Level 
Stabilität/Kraft 

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 Pilatustraining für Sie zu finden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Fachverantwortliche Pilates und Kontaktperson für Fragen

Premila Lawrence

Physiotherapeutin BSc, Sportphysiotherapeutin SPT
Instruktorin Pilates Mat Class und Reformer
CAS Health and Performance
premila.lawrence@medbase.ch

Kosten

1 Probelektion	auf Anfrage
10er-Abonnement	CHF 300
Jahresabonnement «1x/Woche»	CHF 990
Jahresabonnement «unbeschränkt»	CHF 1500
Personal Training (1 Std.)	CHF 120

Die Abonnemente sind für alle Pilates-Angebote gültig. Das 10er-Abonnement ist 4 Monate ab der ersten Lektion gültig. Für die Jahresabonnements besteht ein Time-Stop-Reglement.

Anmeldung

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

Platzreservation Aerial Pilates

Beim Aerial Pilates ist die Anzahl Trainingsplätze stark beschränkt. Deshalb ist vor jedem Training eine Platzreservation unter <https://medbase.openstudioproject.com> oder an premila.lawrence@medbase.ch erforderlich.

Trainingsorte

Medbase Winterthur Brunnigasse,
Brunnigasse 6, 8400 Winterthur
Schulgasse 3, 8400 Winterthur



Pilates Stundenplan

