



## Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur: primär der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training stärkt die tief liegenden Muskeln, kräftigt die Körpermitte und fördert die Beweglichkeit. Mit gezielter Atmung, harmonischem Bewegungsfluss sowie präzisen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

### Trainingszeiten

Montag 17:40 bis 18:30 / 18:40 bis 19:30 Uhr

Dienstag 17:40 bis 18:30 / 18:40 bis 19:30 Uhr

Mittwoch 12:10 bis 13:00 / 17:40 bis 18:30 Uhr

(laufende Kurse, freie Plätze auf Anfrage)

### Preise

10er-Abonnement CHF 360.–

Das Abonnement ist 3 Monate ab der ersten Lektion gültig.

### Leitung

Rebecca Steinemann, Nicole Forster und Senta Bitter

Dipl. Physiotherapeutinnen FH, Pilatesinstructorinnen AOM

Anmeldung und weitere Informationen

Medbase | Löwenstrasse 29 | 8001 Zürich

T 044 226 36 36 | F 044 226 36 37

physio-zuerich@medbase.ch | www.medbase.ch