

Medical 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, fördert die Beweglichkeit und verbessert die Körperhaltung. Mit gezielter Atmung, harmonischem Bewegungsfluss sowie präzisen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Trainingszeiten, Kursleitung, Anmeldung und Kosten, siehe Rückseite.



Trainingszeit

Montag, 11.00–11.50 Uhr

(laufender Kurs, freie Plätze auf Anfrage)

Leitung

Livia Ruf, dipl. Physiotherapeutin FH, Pilates Mat Class Instruktorin, Pilates Swiss

Anmeldung

Wir bitten um Ihre Anmeldung an unserem Empfang, per E-Mail oder Telefon.

Kosten

CHF 300 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist 3 Monate ab der ersten Lektion gültig.

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer.