

Neuer Gruppenkurs

Pilates - Body Balance®

für Fortgeschrittene

In Balance mit Körper und Geist.
Aktivieren Sie Ihren Körper und
schulen Sie Ihre Sinne.

Pilates - Body Balance®

für Fortgeschrittene

Was ist Pilates?

Pilates ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist verbindet und darauf abzielt, jeden Muskel zu aktivieren.

Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult, den Körper zu kontrollieren.

Ziel der Therapie ist, die tiefer liegende, stabilisierende Muskulatur zu stimulieren und die oberflächliche, mobilisierende einerseits zu entlasten und andererseits zu dehnen.

Die Bewegungen werden fließend ausgeführt und mit einer physiologischen Atmung kombiniert. Der Körper wird kräftiger, flexibler und ausdauernder. Ein Muskelgleichgewicht stellt

Für wen eignet sich Pilates?

Für alle, die Spass haben, sich unter fachlicher Anleitung richtig zu bewegen und das bisher Erlernte erweitern und vertiefen möchten.

Speziell aber bei Rückenproblemen, Haltungsschwäche, Osteoporose, vorbeugend bei Sportverletzungen, für die Rehabilitation, vor und nach einer Schwangerschaft.

Organisation

Leitung: Beatrice Dober, dipl. Physiotherapeutin und
Pilates – Body Balance-Lehrerin

7 Lektionen à 90 Minuten, jeweils dienstags, 19.45 – 21.15 Uhr,
max. 10 Teilnehmende, welche die Grundlagen vertiefen möchten.

Kursbeginn: Dienstag 10. März 2009

Kursdaten: 10./ 17. / 24. / 31. März; 7. / 21. / 28. April 2009

Kursort

Klinik Schützen Rheinfelden,
Physiotherapie im Hotel EDEN im Park, Gruppenraum Haus Salve.

Kursgebühr

CHF 250.–

Auskünfte

Klinik Schützen Rheinfelden
Tel. 061 836 26 01 • physio@klinikschuetzen.ch

Anmeldung

Klinik Schützen Rheinfeldern

Physiotherapie im Hotel EDEN im Park

Tel. 061 836 26 01 • physio@klinikschoetzen.ch