

Neuer Gruppenkurs

## Pilates - Body Balance®

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

# Pilates - Body Balance®

## 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 ein, die natürliche Haltung wird gefördert und erhalten.

## Für wen eignet sich Pilates?

Für alle, die Spass haben, sich unter fachlicher Anleitung richtig zu bewegen.

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 60 Minuten, jeweils dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr,  
max. 10 Teilnehmende.

### **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.–

Im Kurspreis inbegriffen sind zusätzliche Schwimmbadeintritte  
sowie eine individuelle Einzellektion à 30 Minuten.

## Auskünfte

Klinik Schützen Rheinfelden  
Tel. 061 836 26 01 • [physio@klinikschuetzen.ch](mailto:physio@klinikschuetzen.ch)

## Anmeldung

Klinik Schützen Rheinfeldern

Physiotherapie im Hotel EDEN im Park

Tel. 061 836 26 01 • [physio@klinikschoetzen.ch](mailto:physio@klinikschoetzen.ch)