



Gesundheitszentrum
Allschwil AG

Pilates zur Prävention und Rehabilitation



«Mit Achtsamkeit
zu einer starken Mitte»

Pilates zur Prävention und Rehabilitation

Pilates ist ein systematisches, ganzheitliches Trainingskonzept, welches von Joseph Pilates in England entwickelt wurde.

Mein Pilates-Training richtet sich besonders an Menschen mit Beschwerden an Wirbelsäule und Gelenken. Sowohl Pilates-Neulinge als auch Fortgeschrittene können an den Kursen teilnehmen. Der achtsame Wechsel zwischen Dehnung und Kräftigung von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur beugt Fehlhaltungen vor und verbessert die Körperwahrnehmung. Mein fundiertes Wissen aus der Physiotherapie ermöglicht mir das Training gezielt an die Beschwerden der Teilnehmer/-innen anzupassen. Die sorgfältige Instruktion und die Qualität der Übungen stehen für mich an erster Stelle. Das Training soll Ihnen Freude bereiten, Sie kräftigen, beweglicher und ausgeglichener machen.

Kurskosten: 10 Lektionen à 60 Min. CHF 250.-

max. 8 Teilnehmer/Innen.

Probelektionen nach Absprache möglich.

Stundenplan:

Mo	Di	Mi	Do
18.30 Uhr	18.30 Uhr	12.15 Uhr	9.00 Uhr/ 18.30 Uhr

Kursleitung: Melanie Göhner, dipl. Physiotherapeutin,
Pilates Trainerin, zertifizierte Bebo-Kursleiterin

Aktiviert:



Kraft



Beweglichkeit



Cardio



Entspannung

Baslerstrasse 126 - 4123 Allschwil - 061 485 93 93

physio@gesund-in-allschwil.ch - www.gesund-in-allschwil.ch