

Pilates



Spital Schiers
Physiotherapie
T. 081 308 09 90

KOMPETENT UND HERZLICH

FLURYSTIFTUNG 
SPITAL SCHIERS

Die Pilates-Methode

Die Pilates-Methode ist ein effizientes ganzheitliches Körpertrainingsprogramm nach der Philosophie des Begründers Joseph Pilates. Die tiefliegende Muskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenboden-muskulatur) wird mit der Pilates-Methode gezielt aktiviert und so die Wirbelsäulenstatik intensiv gestärkt. Wir legen Wert darauf, dass die Wirbelsäule während den Übungen stabilisiert bleibt und kontrolliert wird.

Was beinhaltet Pilates?

Pilates steht für gezielte und effiziente Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur

- Aufbau Beckenboden
- Stabilisation der Lenden- und Halswirbelsäule
- Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Harmonie Körper und Geist

Die Übungen werden langsam, präzise und kontrolliert ausgeführt.

Strukturiertes Aufbauprogramm mit Pilates

- anwendbar für diverse Krankheitsbilder
- Anwendung in der Rehabilitation und Prävention
- Multifunktionelles Herz- und Kreislauftraining für den Alltag

Bei uns lernen Sie die richtigen Bewegungen

In unserem Kurs gehen wir auf jede Person ein und differenzieren den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Um dies zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl des Kurses klein (4-6 Personen).

Kurszeiten Montag 17.30 – 18.20 Uhr

Mittwoch 09.10 - 10.00 Uhr

Kursdauer 8 Lektionen à 50 Minuten (nur blockweise möglich)

Kosten CHF 190.-- (wird in Rechnung gestellt)

Mitbringen sportliche Bekleidung, Socken

Ort Physiotherapie, Spital Schiers. 2. Stock

Kursleitung Barbara Schlatter und Sabine Mathis
Physiotherapeutinnen mit Pilates Ausbildung

Weitere Informationen und Anmeldung unter 081 308 09 90 oder physio@flurystiftung.ch

Wir freuen uns, Sie in unserem Trainingsraum begrüßen zu dürfen!

Ihr Physio-Team

Kursanmeldung Pilates

Name:

.....

Vorname:

.....

Strasse:

.....

Telefon:

.....

PLZ:

.....

Ort:

.....

Geburtsdatum:

.....

Beginn: jeden 2ten Monat

Montag

Mittwoch

Ort, Datum :

Unterschrift:

Bitte ausfüllen und beim **Empfang Physiotherapie** abgeben!

Kursanmeldung Pilates

Name:

.....

Vorname:

.....

Strasse:

.....

Telefon:

.....

PLZ:

.....

Ort:

.....

Geburtsdatum:

.....

Beginn: jeden 2ten Monat

Montag

Mittwoch

Ort, Datum :

Unterschrift:

Bitte ausfüllen und beim **Empfang Physiotherapie** abgeben!