



# Pilates

Der Körper als Einheit: **Pilates** ist eine sanfte Trainingsmethode, die Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit in kurzer Zeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

Ebenso wirkt die **Pilates-Methode** einseitigen Belastungen entgegen, verbessert das Körpergefühl, beugt Rückenschmerzen vor und fördert die innere Kraft. Der gesamte Rücken, Bauch und Beckenboden werden zu einem Kraftzentrum (Powerhouse) aufgebaut, wobei das Zusammenspiel aller an den Bewegungen beteiligten Organe optimiert wird. Ihre Muskeln werden kräftiger, ohne jedoch an Umfang zuzunehmen. Gleichzeitig werden Sie beweglicher, Ihre Figur wird harmonischer und die Haltung und der Gang anmutiger.

## Kursleitung

Unsere Kurse werden ausschliesslich von Fachpersonal geleitet.

## Durchführung

Lektionen à 50 Minuten

## Teilnehmerzahl

maximal 10 Teilnehmerinnen

## Kosten

In Kombination mit Trainingsabo: Fr. 240.00 (Zugang zu allen Kursen)

Kurse-Abo: Fr. 590.00 (Zugang zu allen Kursen)

10er-Abo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen) 6 Monate gültig

(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, ob sie die Kosten oder einen Anteil übernimmt)

## Anmeldung

Am Empfang von Physio Training Buchs oder unter Telefon 062 822 68 09

[www.physiotrainingbuchs.ch](http://www.physiotrainingbuchs.ch), Rösslimattstrasse 40, 5033 Buchs/AG, 062 822 68 09