

PILATES CARE® PHYSIO GRUPPE

- **MITTWOCH,
8.30 – 9.30 UHR
MIT KINDERHORT**
- **DONNERSTAG,
17.15 – 18.15 UHR**



RÜCKENSCHMERZEN? NACKEN VERSPANNT?

- Langsame, präzise, kontrollierte und individuell angepasste Pilates-Übungen
- Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur und Stärkung des Beckenbodens
- Ideale Prävention bei Rücken- und Nackenbeschwerden



CHF 280 **STARTER-ABO**
10 LEKTIONEN / 12 WOCHEN

CHF 250 **FOLGE-ABO**
10 LEKTIONEN / 12 WOCHEN

PROBELEKTION

Eine Probelektion kann für CHF 25 besucht werden oder als erste Lektion des 10er-Abos gezählt werden.

SONDERABONNEMENT

Das Abonnement ist ausschliesslich für die physiotherapeutische Übungsgruppe PilatesCare® einsetzbar.

KRANKENKASSE

Die Lektionen sind bei einigen Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannt. Das Formular ist im MeditopCenter erhältlich.

KURSANMELDUNG UNTER:
062 777 07 57

KURSBESCHREIBUNG

PilatesCare® ist ein qualitatives, schonendes, aufbauendes und effizientes ganzheitliches Körpertrainingsprogramm in der Prävention und Rehabilitation. Bei der Methode werden die Übungen langsamer, präziser und kontrollierter durchgeführt.

Das Ziel ist die Stabilisation der Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen und die Stärkung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens, auch bekannt als Powerhouse. Dies führt zu einer optimaleren Haltung, zu einer höheren Belastbarkeit und zur positiven Wahrnehmung des Körpers im Alltag und beim Sport.

Die PilatesCare®-Übungen werden von medizinisch-therapeutischen Fachpersonen begleitet und individuell auf jeden Teilnehmer angepasst. So ist das Training im Anschluss an eine Physiotherapie oder MTT und zur Prävention ideal.

KURSLEITUNG

Christine Zurkirchen
Physiotherapeutin,
PilatesCare-REHA-Trainerin

WWW.MEDITOP.CH

ANFORDERUNGEN

- Keine akuten Rücken- oder sonstige akute Beschwerden
- Stabiler Herz- und Lungen-Kreislauf und kein beeinträchtigender Schwindel
- Es wird auf der Matte am Boden trainiert, daher ist es wichtig selbstständig, sicher und schmerzfrei auf den Boden/die Matte in Rücken- und Seitenlage und wieder hoch zu kommen.
- Bei Unsicherheiten die/den Physiotherapeuten/in und/ oder den Arzt/die Ärztin fragen.

GUT ZU WISSEN

GRUPPENGROSSE

6 – 10 Teilnehmer/-innen

MITBRINGEN

Handtuch, bequeme Kleidung und Socken