

PilatesCare®



Einsteigerkurs

Die PilatesCare-Methode ist ein strukturiertes Aufbauprogramm zur Verbesserung der aufrechten Körperhaltung und für eine effiziente Rückentherapie nach der Philosophie des Begründers Joseph Pilates.

Das PilatesCare Training stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur des Rumpfes und kann insbesondere in der Rehabilitation sowie als Präventionstraining angewendet werden. Die Beckenboden-Muskulatur wird spezifisch in den PilatesCare-Übungen integriert.

Mit der PilatesCare-Methode kann die unabdingbare Wirbelsäulenstatik für den Alltag intensiv verbessert werden. Wir legen grossen Wert darauf, dass die Wirbelsäule während den PilatesCare Übungen stabilisiert bleibt und kontrolliert wird.

Eignet sich für die sanfte Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur nach Operationen, als weiterführende Therapie im Anschluss an die Physiotherapie oder einfach um die Körperhaltung nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Kurszeit: **Donnerstag 08.00-08.50h**

Kursort: **Physiotherapie Unicum, Stans**

Daten: **24./31. August 2023**

7./14./28. September 2023

12./19./26. Oktober 2023

2./9. November 2023

Kosten: **9x für 250.- Fr.**

Anmeldung: **Physio Unicum: T 041 610 60 90 oder info@physio-unicum.ch**

Bitte kommen sie bereits umgezogen in bequemer Kleidung und bringen sie ein grosses Handtuch mit. Ich freue mich, sie in einer Kleingruppe von max. 6 Personen begrüessen zu dürfen.

Liliane Murer