



## 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:** Montag 13.00-13.50h

**Kursort:** Physiotherapie Unicum, Stans

**Daten:** 15./22./29. November 2021

6./13./20. Dezember 2021

3./10./17./24. Januar 2022

**Kosten:** 9x für 250.- (ein Datum als Ausweichdatum)

**Anmeldung:** Physio Unicum: T 041 610 60 90 oder [info@physio-unicum.ch](mailto: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 begrüssen zu dürfen.

Liliane Murer