



Fortsetzungskurs

Sie haben den Einsteigerkurs PilatesCare bei uns besucht oder bringen schon Grundkenntnisse der Pilatesübungen mit, dann begrüssen ich sie herzlich im Fortsetzungskurs.

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 den Einsteigerkurs oder einfach um die Körperhaltung nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Kurszeit: Montag 13.15-14.05

Kursort: FEG, Eichli 9, Stans

Daten: 31. Oktober 2022

7./14./21./28. November 2022

5./12./19. Dezember 2022

9./23./30. Januar 2023

Kosten: 9 x 250.-Fr.

Anmeldung: Physiotherapie Unicum: 041 610 60 90

Bitte kommen sie bereits umgezogen in bequemer Kleidung und bringen sie ein grosses Handtuch mit. Ich freue mich, sie in einer Gruppe von max. 10 Personen begrüssen zu dürfen.

Liliane Murer