

Die Pilates Methode trainiert den Körper ganzheitlich: Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung werden gleichermaßen gefördert.

Konzentrierte und vielfältige Bewegungen, Integration der Atmung, Präzision in der Ausführung und fließende Bewegungsabläufe führen zu einer nachhaltigen Kräftigung der Tiefenmuskulatur, sowie zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Mobilität. Muskeln und Faszien werden als harmonische Einheit trainiert. Das ausgewogene und vielseitige Zusammenspiel von Muskeln, Faszien, Bewegungsempfinden und Bewegungsverstehen fördert die strukturelle Balance des Körpers und führt so zu einer Steigerung der Bewegungseffizienz und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Das Angebot PILATES PHYSIO richtet sich an alle Personen, die Freude und Interesse an Bewegung und bewusster Körperwahrnehmung haben, insbesondere auch an Personen mit gesundheitlichen Beschwerden, z.B. aufgrund von Rückenproblemen oder anderen Erkrankungen.

Als Physiotherapeutin nehme ich Rücksicht auf Ihre Möglichkeiten und speziellen Bedürfnisse.

Erleben Sie in diesen Stunden unter fachkundiger Anleitung ein gezieltes und zeitgenössisches Pilates Training, das Ihrem Körper Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie gibt und den Geist erfrischt.

## **Zeit**

Kurs 1: Montag, 16.00 – 16.50 Uhr

Kurs 2: Montag, 17.00 – 17.50 Uhr

## **Daten**

16./23./30. Oktober 2023

6./13./20./27. November 2023

4./11. Dezember 2023

18. Dezember 2023 \*

## **Kosten**

Fr. 225.00 für 9 Lektionen

\* 1 Lektion gratis als Möglichkeit, eine verpasste Lektion nachzuholen

## **Kursort**

Pfarreisaal, 9402 Mörschwil

## **Kursleitung**

Alexandra Schweizer, dipl. Physiotherapeutin FH, zertifizierte Pilates Lehrerin in zeitgenössischem Pilates

## **Anmeldung und Information**

Mo und Do unter 071 860 03 20 in der Physiotherapie Brunkhorst oder per Mail an

[alexandra.schweizer@sendepause.ch](mailto:alexandra.schweizer@sendepause.ch)

## **Mitbringen**

Bequeme Turnkleidung, ev. Antirutschsocken (sonst barfuss), Frottéetuch