

# PILATES CARE



**PHYSIO  
WERKSTATT**

# VERBINDEN SIE BEWEGUNG MIT KRAFT, ATMUNG MIT WAHRNEHMUNG, HALTUNG MIT BEWEGLICHKEIT, ANSPANNUNG MIT ENTSPANNUNG – MACHEN SIE PILATES!

Mit oder ohne zusätzliche Hilfsmittel trainieren Sie Ihren Körper durch bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen und steigern somit Ihre Fitness und Ihr körperliches Wohlbefinden.



**PilatesCare** ist ein effektives Ganzkörpertraining und kombiniert die Elemente Atmung, Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. Dabei werden insbesondere die meist tiefliegenden und schwächeren Muskelgruppen von Bauch, dem unteren Rücken und Beckenboden aktiviert und das Körperzentrum intensiv gestärkt. Das klinische Pilates – PilatesCare – wird auch in der Rehabilitation und Prävention angewendet.



## KURSINFO

- Kursdauer:  
fortlaufend, 9er-Ab
- Kleingruppen
- Geleitet durch eine  
Physiotherapeutin mit  
PilatesCare Ausbildung

## WESHALB PILATES?

### ■ KÖRPERHALTUNG.

Pilates stärkt die Lendenwirbelsäule, entlastet die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur und fördert eine richtige Körperhaltung.

### ■ KÖRPERBEWUSSTSEIN.

Pilates trainiert Koordination, Balance und Beweglichkeit und verbessert die Körperwahrnehmung.

### ■ ENTSPANNUNG.

Pilates ermöglicht Entspannung durch bewusste Atmung und bringt Körper und Geist in Harmonie.

### ■ TIPPS.

Pilates ist funktionelles Training. Trainiert wird, was sich im Alltag widerspiegelt und die täglichen Herausforderungen erleichtert.

# PHYSIO WERKSTATT

## Interessiert?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung, oder bei Fragen:



**Physiowerkstatt GmbH**  
Alte Bahnhofstrasse 10  
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47  
[kontakt@physiowerkstatt.ch](mailto:kontakt@physiowerkstatt.ch)  
[www.physiowerkstatt.ch](http://www.physiowerkstatt.ch)