

# PILATES GRUPPENTRAINING



**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.

Pilates 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.





## KURS INFO

- Kurs fortlaufend, 9er Abo
- Einstieg jederzeit möglich
- Krankenkassen anerkannt
- Gratis Schnupperlektion

### ■ **KÖRPERHALTUNG.**

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

### ■ **KÖRPERBEWUSSTSEIN.**

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

### ■ **ENTSPANNUNG.**

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

### ■ **TIPPS.**

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

# PHYSIO WERKSTATT

## PILATES – FÜR KRAFT, BALANCE & BEWEGLICHKEIT.

Sind Sie interessiert?

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



Physiowerkstatt GmbH  
Industriestrasse 4  
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47  
kontakt@physiowerkstatt.ch  
www.physiowerkstatt.ch