

Pilates Kurs

Pilates ist ein biomechanisches Körpertraining, das sowohl in der Rehabilitation, als auch in der Prävention, eine wichtige Rolle spielt. Das Augenmerk gilt besonders der Rumpfstabilität. Einzelne Muskelpartien oder Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training verbessert die allgemeine Stabilisation und Funktion der Muskeln und Gelenke, ohne diese zu belasten. Außer der Matte verwenden wir auch die Pilates-Rolle, das Theraband, den Circle und den Overball.

Datum: Jeweils **Mittwoch** 18:30 Uhr bis 19:20 Uhr
Ab 09.01.2019 bis 26.06.2019, ausser am 13.03.19, 17.04.19, 24.04.19 und 01.05.19

Preis: CHF 462.- inkl. Whirlpool

ODER

Datum: Jeweils **Montag** 17:30 Uhr bis 18:20 Uhr
Ab 07.01.2019 bis 24.06.2019, ausser am 11.03.19, 15.04.19, 22.04.19 und 10.11.19

Preis: CHF 462.- inkl. Whirlpool

Leitung: Frau Angela Feist, Pilates Trainerin, Pilates Care

Dauer: ca. 50 Min.

Diverses: Sportbekleidung, Socken und kleines Badetuch mitbringen
(Miete Badetuch CHF 2.50)
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Bei Kursunterbrechungen des Teilnehmers aus gesundheitlichen oder anderen Gründen, können wir keine Kursgebühren zurückerstatten. Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Änderungen der Kursdaten möglich.

Eine Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann das Therapie-Center Neubad nicht haftbar gemacht werden.

PilatesCare®