



PILATES CARE

GUT IM STRUMPF DANK STARKEM RUMPF

PILATES CARE: GUT IM STRUMPF DANK STARKEM RUMPF

Pilates, die gezielte und effiziente Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, kennen die meisten Leute, wenn oft auch nur vom Hörensagen. Pilates Care indes ist ein spezielles, strukturiertes Aufbauprogramm mit präventiver und regenerativer Wirkung sowie direkter Betreuung durch eine geschulte Physiofachperson.

Pilates Care-Übungen werden langsamer, kontrollierter und präziser auf Matte, Stuhl und Behandlungsliege durchgeführt, vielfach unter Zuhilfenahme eines elastischen Gymnastikbandes.

Wie beim Funktionellen Training werden auch bei Pilates Care ganze Bewegungsketten aktiviert und das Zusammenspiel verschiedenster Muskeln trainiert. Der Schwerpunkt liegt stets im Rumpfbereich – unserer oft schwächsten und schmerzanfälligsten Körperregion.

Mit der klinischen Pilates-Methode wird die Rumpfmuskulatur von innen nach aussen, von den tiefliegenden Stabilisatoren zu den mobilisierenden Muskeln gekräftigt. Das Zusammenspiel beider sorgt für eine gute Körperhaltung, eine verbesserte Koordination und ein stabiles Gleichgewicht. Fehlbelastungen werden vermieden, die Gelenke geschont. Auch auf die richtige Atmung wird Wert gelegt.

ANGEBOT

PHYSIO-GRUPPENKURS
4 BIS 7 TEILNEHMENDE

5ER ABO: CHF 200.-

RESERVIERUNG ERFORDERLICH

ANMELDUNG

PHYSIOTHERAPIE
STRAPAZI CHUR
WIESENTALSTRASSE 7
7000 CHUR

ANMELDUNG VOR ORT
ODER AUF STRAPAZI.CH/KURS

PilatesCare.

Von Krankenkassen anerkannt

