

BodyBalancePilates

BodyBalancePilates ist eine erweiterte Übungsmethode von Pilates, die auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert. Hauptziel des Trainingssystems ist es, natürliche und somit normale Bewegungen wieder herzustellen. Kurz gesagt, es ist ein Wahrnehmungs-, Stabilisations-, Muskelgleichgewichts-, Haltungs- und Koordinationstraining. Das Hauptaugenmerk von Pilates liegt in der Kräftigung der wichtigen Haltungsmuskeln in der Körpermitte, der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens. Vor allem durch das gezielte Wahrnehmen und die Aktivierung des Beckenbodens bei jeder Übung ist dieser Kurs auch hervorragend bei leichten Beckenbodenproblematiken geeignet.



Anwendungsgebiete

Für BodyBalancePilates sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse sind für jeden Trainingszustand und jedes Alter geeignet, um folgende Ziele zu erreichen:

- Beweglichkeits- und Haltungsverbesserung
- Stärkung des Beckenbodens und dadurch Linderung leichter Beckenbodenproblematiken wie Stressinkontinenz
- Linderung chronischer Rückenbeschwerden
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Leitung

Martina Schlebes, Physiotherapeutin, zertifizierte BodyBalancePilates-Instruktorin

Ort und Kleidung

Der Kurs findet im Kursraum (EG) der Medbase St. Gallen Am Vadianplatz statt. Bitte bringen Sie Trainingskleidung (Turnschuhe sind nicht nötig) und ein Frotteetuch mit. Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

Trainingszeiten

Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Montags-Kurs 12.10–13.10 Uhr

Dienstags-Kurs 12.15–13.15 Uhr

Kosten

10er-Abo CHF 250

Die 10 Trainingslektionen à 60 Minuten können innerhalb von 12 Wochen besucht werden.

Auf Anfrage ist eine kostenlose Schnupperstunde möglich. Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase St. Gallen Am Vadianplatz steht Versicherten aller Krankenkassen offen.

Verhinderungsfall

Kann eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer eine Lektion aus persönlichen Gründen nicht besuchen, besteht die Möglichkeit, die Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursanmeldung

Zur Anmeldung bitten wir Sie, den Anmelde-talon auszufüllen und uns zu retournieren.

Anmeldetalon

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Telefon Geschäft

E-Mail

Geburtsdatum

Kurs

Ich melde mich für folgenden Kurs an

Montags-Kurs 12.10–13.10 Uhr

Dienstags-Kurs 12.15–13.15 Uhr

Fortlaufende Kurse, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10er-Abo CHF 250, die 10 Trainingslektionen à 60 Minuten können innerhalb von 12 Wochen besucht werden.

Ich bin mit den Bedingungen gemäss Kursreglement einverstanden

Ort/Datum

Unterschrift

Ausgefüllten Anmeldetalon bitte einsenden an

Medbase St. Gallen Am Vadianplatz

Kurse

Vadianstrasse 26

9001 St. Gallen

