

Medbase Wiedikon

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur: primär der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Das Training stärkt die tief liegenden Muskeln, kräftigt die Körpermitte und fördert die Beweglichkeit. Mit gezielter Atmung, harmonischem Bewegungsfluss sowie präzisen Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Jetzt anmelden!



Das Pilates-Training

Pilates eignet sich für alle, die an ihrer Körperhaltung arbeiten und die Muskulatur des ganzen Körpers stärken wollen. Zudem ist das Training eine wirksame Methode für die Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen oder bei Einschränkungen des Bewegungsapparats. Pilates ist optimal, um den Körper auf Belastungen im Alltag, Beruf oder Sport vorzubereiten sowie um körperliche Defizite auszugleichen.

Ort und Kleidung

Der Kurs findet bei Medbase Zürich Wiedikon im 2. Stock rechts statt. Bitte bringen Sie Trainingskleidung (Turnschuhe sind nicht nötig) und ein Frotteetuch mit. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Trainingszeiten

Dienstag 18.00–19.00 Uhr
Freitag 11.30–12.30 Uhr

Leitung

Thomas Ebnetter

Physiotherapeut, Pilates Mattentrainer IFAA,
eidg. Fitnesstrainer

Kosten

Einzelektion CHF 25
10er-Abo CHF 225
Probelektion auf Anfrage

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherer aller Krankenkassen offen.



Details zum Angebot und
Informationen zum Standort
finden Sie hier.