

Pilates

Pilates ist ein ausgewogenes Training mit Fokus auf die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur des ganzen Körpers. Mit Mattenübungen und verschiedenen Hilfsmitteln wird die Muskulatur spezifisch trainiert und aktiviert. Kraft, Stabilität, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung werden verbessert und das Körperbewusstsein gesteigert. Die Schwierigkeit der Übungen wird an Alter, Gesundheits- und Trainingszustand individuell angepasst und im Trainingsverlauf erhöht.

Das Training

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

Ort und Kleidung

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

Zeit

Mittwoch 12.00–13.00 Uhr

Kosten

Einzelkennung CHF 25, 10er-Abo CHF 225. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich. Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherten aller Krankenkassen offen.