

Kosten und Kursort

10 Einheiten a 50 Minuten
für 250 CHF

Verschiedene Krankenkassen
unterstützen die *PilatesCare*
Methode im Rahmen der
Zusatzversicherung
Gesundheitstraining -
Prävention
QualiCert anerkannt

Kursort: Schulhaus Rägeboge
Inwil

Weitere Infos

Magdalena Gotsch

Tel: 077 506 96 65

E-Mail: info.pilates@gmx.ch

www.lenAktiv.ch



"Nach 10 Stunden fühlen
Sie den Unterschied"



"Nach 20 Stunden sehen
Sie den Unterschied"



"Nach 30 Stunden haben
Sie einen neuen Körper!"

Joseph Hubert Pilates



PilatesCare®

**Für einen starken Rumpf
und ein gesteigertes
Wohlbefinden!**

Neu biete ich in Inwil
PilatesCare Präventionskurse an



Was ist Pilates?

Pilates ist eine Form des körperlichen Trainings, mit der es gelingt die tiefliegenden stabilisierenden Muskeln zu kräftigen und die Beweglichkeit unserer Gelenke zu verbessern.

Gleichzeitig ist Pilates eine Atem- und Entspannungstherapie, da bei jeder Ausatmung die tiefe Rumpfmuskulatur (Bauch-, Rücken-, Beckenbodenmuskulatur) aktiviert wird.



Was ist PilatesCare?

Die *PilatesCare* Methode fördert die Mobilisation der Wirbelsäule, trainiert die Koordination und Balance, Verbessert die Körperhaltung und schult die Atmung.

Alle Übungen sind speziell auf Patientenbedürfnisse angepasst.

So ist es möglich, dass jede Person, jeden Alters ein effektives Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining durchführen kann.



Vorteile - Ziele

Keine teuren Geräte

PilatesCare kann auch im Sitzen durchgeführt werden

Für Jung und Alt geeignet

Entschleunigt vom stressigen Alltag
Harmonie von Körper und Geist

Zu meiner Person

Mein Name ist Magdalena „Lena“ Gotsch, seit über 10 Jahren als Physiotherapeutin tätig.

Staatlich Anerkannte
Physiotherapeutin seit 2008
Div. Weiterbildungen
Diplomierte PilatesCare Trainerin