

Bettina Hutter

Kurse ab Oktober 2017

(8 Lektionen à 50 Minuten)

Dienstag 18.00 - 18.50 Uhr
oder
19.00 – 19.50 Uhr

Ab 24. Oktober 2017 bis 12. Dezember 2017 8x

Donnerstag 08.30 – 09.20 Uhr
oder
09.30 – 10.20 Uhr

Ab 26. Oktober 2017 bis 14. Dezember 2017 8x

Lokal: Physiotherapie Eckstein, Bärenplatz 6, 5615 Fahrwangen

Kursleitung: Bettina Hutter (PilatesCare REHA-Trainerin, dipl. Physiotherapeutin HF)

Kurskosten: CHF 200.- (8 Lektionen à 50 Minuten) Barbezahlung bei Kursbeginn

Kleidung: bequeme sportliche Kleidung, Handtuch

Info und

Anmeldung: Bettina Hutter
041/917 51 16
bettinaburi@gmx.ch

Im Interesse der Kursqualität ist die Teilnehmerzahl beschränkt. Die Interessentinnen und Interessenten werden in der Reihenfolge ihrer Anmeldung berücksichtigt.

PilatesCare ist ein effizientes ganzheitliches Körpertrainingsprogramm und bietet zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Die harmonischen Übungen kombinieren Beweglichkeit und Balance sowie Kraft und Koordination unter Einbezug der richtigen Atemtechnik. Die tiefliegende Rumpfmuskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) wird mit der PilatesCare-Methode gezielt aktiviert und so die Wirbelsäulenstatik intensiv gestärkt. Wir legen Wert darauf, dass die Wirbelsäule während den Übungen stabilisiert bleibt und kontrolliert wird. Sie dient als Reha-Behandlung für diverse Wirbelsäulen-Krankheitsbilder und auch als Präventionstraining. Die PilatesCare-Methode wirkt unterstützend und ergänzend für verschiedene Therapiearten. Die Übungen werden langsam, kontrolliert, präzise und rückengerecht durchgeführt.