



Pilates

Körperwahrnehmung und Koordination schulen und die Körpermitte kräftigen

Pilates

Pilates ist ein Trainingskonzept, welches auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert und den Körper sanft aber effizient kräftigt. Die Sinne für die eigene Körperwahrnehmung werden geschult und die Vitalität und das Wohlbefinden werden gesteigert.

Im Zentrum des Pilates- Trainings steht die Kräftigung der stabilisierenden Muskeln, die für eine gesunde und aufrechte Haltung sorgen. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen die durch Fehlhaltungen entstehen, können durch gezieltes Training vermindert werden.

Kurskosten in CHF

45 Min.	21.-
60 Min.	25.-
10er Karte	200.-

Dienstag **18:00 - 19:00 Uhr**

Donnerstag **12:15 - 13:00 Uhr**

Freitag **12:15 - 13:00 Uhr**

Anmeldung Pilates

Wir bitten um eine kurze Anmeldung per Telefon oder E-Mail. Oder senden Sie uns den untenstehenden Anmeldebogen zu.

RehaCity Basel
Centralbahnstrasse 20
4051 Basel
Telefon: **061 206 60 10**
E-mail: info@rehacity.ch

Frau Herr

Name

Vorname

Wohnadresse

PLZ/ Ort

Telefon

E-mail

Datum:

Unterschrift:

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnisnahme der allgemeinen Kursbedingungen

Kursleitung



Gabriella Vetter

- Pilatesinstructorin
- diplomierte Wellnesstrainerin
- ärztlich geprüfte sportmedizinische Fitness und Aerobic / Gymnastik Trainerin
- angehende Tanz- und Bewegungstherapeutin

Frau Vetter ist bereits seit über 10 Jahren mit Leidenschaft als Pilatesinstructorin tätig. Nebst ihren zahlreichen Weiterbildungen im Bereich Pilates (Polestar®, PilateSwiss®, AeroNet®) kann sie auch auf eine grosse Bandbreite an Erfahrungen als Instructorin für Rücken-Fit, Tanz und Gruppenfitnesskurse zurückgreifen. Ihr Ziel ist es, den Kundinnen und Kunden, in einem persönlichen Setting, ein optimal auf sie zugeschnittenes Pilates Training zu ermöglichen.

Allgemeine Kursbedingungen

Kursort

Räumlichkeiten der RehaCity Basel
im update Fitness Basel (1.UG)
Elisabethenanlage 11
4051 Basel

Mitbringen

Bequeme Sportkleidung

Zahlungsbedingungen

Der Betrag ist vor Kursbeginn zu bezahlen

Versicherung

Eine Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer/innen.
Die RehaCity Basel übernimmt keine Haftung.