

# Pilates

Ein gesundes Training für den gesamten Körper

Atmung, Entspannung, fließende Bewegungen und die Konzentration auf die Körpermitte, das sogenannte «Powerhouse», stellen die wichtigsten Aspekte des Pilates-Trainings dar. Durch die Kombination dieser Inhalte sowie die Präzision der Durchführung der Übungen werden insbesondere die Bauch- und die Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur gezielt trainiert, Muskulatur, die wesentlich für eine gesunde Körperhaltung ist.

Ein regelmässig durchgeführtes Training verringert Rückenbeschwerden und hilft, Verletzungen vorzubeugen. Es verbessert Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Flexibilität und Mobilität und stärkt Ihre Knochen. Zudem wird Stress abgebaut, was letztendlich auch eine positive Auswirkung auf Ihren Schlaf hat.



## Ort

Abteilung Physiotherapie des Claraspitals Basel  
Turnsaal 1

## Zeit

Montag 17.00–17.50 Uhr

## Kosten

10er-Abonnement CHF 250.–

10er-Abonnement Drop-In CHF 300.–

Probelektion kostenfrei

## Mitbringen

Bequeme sportliche Kleidung, Handtuch

## Fühlen Sie sich angesprochen?

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen haben. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

## Information und Anmeldung

Physiotherapie St. Claraspital

T +41 61 685 83 90, [physiotherapie@claraspital.ch](mailto:physiotherapie@claraspital.ch)