

Pilates

Therapeutisches Pilates hat eine therapeutische und weniger sportliche Ausrichtung als das traditionelle Pilates. Die klassischen Übungen werden mit fortschrittlichen Konzepten der neuromuskulären Rehabilitation und der motorischen Kontrolle kombiniert. Ziel ist es, Haltungsschwächen vorzubeugen, auszugleichen und die allgemeine Bewegungsharmonie zu verbessern. Die Lektionen leiten erfahrenen Physiotherapeuten und -therapeutinnen.



- Dauer:** 5 x 30 min
- Preis:** CHF 45.- pro Einzelsitzung
CHF 35.- pro Person bei Gruppen
- Ort:** Flin
- Sprache:** Deutsch,
Italienisch
- Sonstiges:** -
- Anbietende:** CSB, Fisioterapia