

Informationen

Die Pilates-Methode ist die ideale Grundlage, um Körperspannung, Haltung und Wahrnehmung zu verbessern. Unser Training zeichnet sich aus durch Berücksichtigung individueller Einschränkungen, kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung und ein erfahrenes Team von dipl. Physiotherapeutinnen und Pilatesinstructorinnen. Gerne helfen wir Ihnen mit unserer Beratung, das passende Pilatustraining für Sie zu finden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten

1 Probelektion	auf Anfrage
10er-Abonnement	CHF 300
Jahresabonnement «1x/Woche»	CHF 1100
Personal Training (1 Std.)	CHF 150

Die Abonnemente sind für alle Pilates-Angebote gültig.
Das 10er-Abonnement ist 5 Monate ab der ersten Lektion gültig.
Für die Jahresabonnements besteht ein Time-StopReglement.

Anmeldung

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung per Telefon (052 260 37 80) oder E-Mail (premila.lawrence@medbase.ch) entgegen.

Trainingsorte

Medbase Winterthur Brunngasse,
Brunngasse 6, 8400 Winterthur
Schulgasse 3, 8400 Winterthur



Pilates Stundenplan



Medbase Winterthur Brunngasse | Sports Medical Center | Brunngasse 6 | 8400 Winterthur
T 052 260 37 80 | F 052 260 37 81 | winterthur-brunngasse@medbase.ch | www.medbase.ch

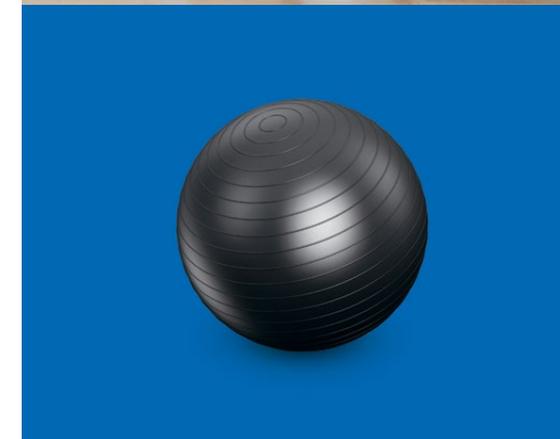
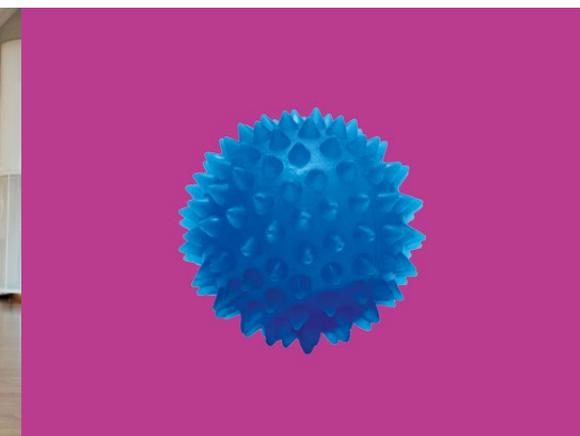


02.2022

Pilates

«Change happens through movement
and movement heals.»

Joseph H. Pilates



Unser Angebot



Basic Pilates

Ein dynamisches Eigenkörpertraining auf der Matte, das die Beweglichkeit fördert, die Muskulatur kräftigend aktiviert und die Körperwahrnehmung schult. Geeignet ist diese Stunde für alle, die noch nie Pilates gemacht haben, körperliche Einschränkungen haben oder eine gemächlichere Stunde bevorzugen.

Intermediate Pilates

Ein herausforderndes Eigenkörpertraining, bei dem die Bewegungsformen mehrdimensional und etwas anspruchsvoller sind. Geeignet ist diese Stunde für alle, die bereits etwas Erfahrung haben, sich fordern möchten oder ein Ausgleichstraining zu Ihrer Sportart suchen.

Unser Team



Angelika Abt-Mannig

Achtsam & motivierend

Angelika experimentiert gerne, wie mit dem Körper gearbeitet werden kann und sich Grenzen verändern lassen. Wichtigste Voraussetzung dafür: Veränderung wahrnehmen und zulassen. Ihre Stunden gestaltet Angelika mit verschiedenen Positionen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.



Barbara von Werra

Erfrischend & abwechslungsreich

Mit dem Einsatz verschiedener Hilfsmittel schafft Barbara im Training Vielseitigkeit und Abwechslung. Während den Übungen bietet sie Varianten zur Erhöhung oder Minderung der Intensität. Barbara legt viel Wert auf einen stimmigen Übergang vom Alltag in die Stunde und zurück in den Alltag.



Caroline Uhlmann

Differenziert & ausgeglichen

Der Einbezug von möglichst vielfältigen und individuellen Instruktionsformen ist Caro wichtig. Ihre Stunden beinhalten viele Übungen im Stehen.



Eva Bussola

Abwechslungsreich & geerdet

Eva legt in ihren Stunden viel Wert auf eine positive Grundstimmung, auf die individuelle und physiologisch korrekte Ausrichtung des Körpers mittels taktile Führung sowie auf eine detailgetreue Anleitung.



Mila Lawrence

Dynamisch & herausfordernd

Präzise Instruktionen werden durch eine klare taktile Führung ergänzt. Milas Stunden sind dynamisch, herausfordernden und einmalig.