

Therapeutisches Pilates



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Das therapeutische Pilates basiert auf den Prinzipien des traditionellen Pilates. Diese ganzheitliche Methode nach Joseph Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Regelmässiges Pilates-Training auf der Matte lindert Schmerzen, gleicht Dysbalancen aus, erhöht die Knochendichte, kräftigt und dehnt die Muskulatur und entlastet die Gelenke. Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Personen, welche gesundheitliche Beschwerden, wie z.B. Rheuma, Arthritis, Gelenkschmerzen, sowie Wirbelsäulenbeschwerden haben. Und an Patienten welche nach einer Operation und nach der Rehabilitation ihren Körper weiterhin trainieren möchten. Die Pilates-Übungen werden auf die individuellen Bedürfnisse der Kursteilnehmer angepasst. Der Kurs wird von einer therapeutischen Fachperson geleitet. Am ersten Kurstag wird ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Individuell angepasste Pilates-Übungen• Entspannungstechniken• Atemübungen• Mobilisation
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei stärkeren körperlichen Einschränkungen oder bekannten Herzkreislauferkrankungen muss ein ärztliches Zeugnis mitgebracht werden. Während akuten Entzündungen oder Verletzungen, oder einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie nicht am Kurs teilnehmen. Bitte füllen Sie zusammen mit der Anmeldung den Gesundheitsfragebogen der Klubschule aus und schicken Sie diesen an die Klubschule. Der Fragebogen ist als pdf Download in der rechten Spalte auf dieser Seite zu finden.
Zielgruppe	Erwachsene mit körperlichen Beschwerden oder Personen nach einer Operation und der Rehabilitation
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen die Pilates-Übungen und können die Übungen gemäss Ihren Beschwerden korrekt ausführen.• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und ihre Körperhaltung.• Sie kräftigen Ihre Tiefenmuskulatur und verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke.• Sie stärken ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und gleichen körperliche Dysbalancen aus.
Zusatzinfo	Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.
Datum	04.12.2018 - 05.02.2019 / E_1243568
Zeit	09:30 - 10:20 h
Wochentage	Di
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel

Therapeutisches Pilates



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	04.12.2018	09:30 - 10:20
2 Di	11.12.2018	09:30 - 10:20
3 Di	18.12.2018	09:30 - 10:20
4 Di	08.01.2019	09:30 - 10:20
5 Di	15.01.2019	09:30 - 10:20
6 Di	22.01.2019	09:30 - 10:20
7 Di	29.01.2019	09:30 - 10:20
8 Di	05.02.2019	09:30 - 10:20