

Physio-Pilates

Sinnvolle Ergänzung zur Physiotherapie

Das ist Pilates:

Pilates ist ein Wellnessstrend, der von immer mehr Fitnessstudios und anderen Anbietern aufgegriffen wird. Auch viele physiotherapeutische Übungen sind aus dem Pilates übernommen.

Im Körperzentrum befindet sich das „Powerhouse“, von dem alle Bewegungen ausgehen. Pilates stärkt diesen Bereich und aktiviert Bauchmuskeln, tiefe Rückenmuskeln, die an der Wirbelsäule liegen, und den Beckenboden. Eine gute Atemtechnik unterstützt die jeweiligen Übungen.



Der Erfolg:

- Positive Ausstrahlung durch aufrechte Haltung und geraden Gang
- Besseres Lebensgefühl
- Stärkung der Körpermitte („Powerhouse“)
- Flacherer Bauch
- Mobilisierung der Gelenke, Erhöhung der Körperflexibilität
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Stärkung der Muskulatur
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination
- Förderung des Stressabbaus sowie der inneren Ruhe und Gelassenheit
- Förderung der allgemeinen Gesundheit, Anregung des Blutkreislaufs
- Hilfe bei bzw. Vorbeugung von Rückenproblemen
- Korrektur von Haltungsfehlern

Unsere Empfehlung:

Pilates ersetzt keine physiotherapeutische Behandlung.

Es ist aber eine gute und effektive Ergänzung der Therapie und auch ideal als Heimprogramm geeignet.

Einheiten:

20 bis 60 Minuten

Die Preise entnehmen
Sie bitte unserer aktuellen
Preisliste.