



## THERAPIE-CENTER NEUBAD

### PILATES-KURS

Pilates ist ein biomechanisches Körpertraining, das sowohl in der Rehabilitation, als auch in der Prävention, eine wichtige Rolle spielt. Das Augenmerk gilt besonders der Rumpfstabilität. Einzelne Muskelpartien oder Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Das Training verbessert die allgemeine Stabilisation und Funktion der Muskeln und Gelenke, ohne diese zu belasten. Ausser der Matte verwenden wir auch die Pilates-Rolle, das Theraband, den Circle und den Overball.

**Datum:** Jeweils **MITTWOCH** 18:30 Uhr bis 19:20 Uhr  
**Ab 10.01.2018 bis 27.06.2018**, ausser in den Fasnachts- und Osterferien  
**Preis:** CHF 462.- inkl. Whirlpool

ODER  
.....

**Datum:** Jeweils **MONTAG** 17:30 Uhr bis 18:20 Uhr  
**Ab 08.01.2018 bis 25.06.2018**, ausser in den Fasnachts- und Osterferien,  
am 30.04.18 und am Pfingstmontag (21.05.2018)  
**Preis:** CHF 440.- inkl. Whirlpool

**Leitung:** Frau Angela Feist, Pilates Trainerin, Pilates Care  
**Dauer:** ca. 50 Min.  
**Diverses:** Sportbekleidung, Socken und kleines Badetuch mitbringen  
(Miete Badetuch CHF 2.50)  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Bei Kursunterbrechungen des Teilnehmers aus gesundheitlichen oder anderen Gründen, können wir keine Kursgebühren zurückerstatten. Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Änderungen der Kursdaten möglich.

Eine Versicherung ist Sache des Teilnehmers.  
Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen kann das Therapie-Center Neubad nicht haftbar gemacht werden.

**PilatesCare®**

#### **Therapie-Center Neubad**

Realpstrasse 83, 4054 Basel, Telefon: 061 302 44 00, Telefax: 061 303 90 94  
E-Mail: info@tcn-bs.ch, www.tcn-bs.ch