

# RÜCKENTRAINING NACH PILATES



**Kursinhalt** Der Kurs bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining zur Behandlung von Rückenschmerzen und deren Prävention an. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Therabändern und Gymnastikbällen durchgeführt. Zudem werden die Stabilisation und das Gleichgewicht trainiert. Fokus liegt in der Tiefenmuskulatur des Körperzentrums.

**Kursziel**

- Präventives Training der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Körperstabilität und des Gleichgewichtes
- Kräftiges und stabiles Körperzentrum
- Verbesserte Haltung, Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung

**Zielgruppe** Alle Interessierten (Anfänger sowie Fortgeschrittene)

**Kurszeit** **Mittwoch von 9:00 – 10:00 Uhr**

**Kosten** Probelektion: gratis  
Preis 10er Abo: CHF 300.–  
mit TC Abo: 10%  
Das Abo ist unlimitiert gültig, solange der Kurs im Angebot ist.

**Kursleitung** Dipl. Physiotherapeut:innen

**Anmeldung** Sekretariat Physio Plus  
info@physioplus-dielsdorf.ch oder Telefon 044 854 64 66