



## Pilates Training



### ■ Pilates Training

#### **Fit und entspannt dank Pilates**

Pilates ist eine sanfte und ganzheitliche Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchgeführt werden kann. Das Training beinhaltet ein harmonisches Zusammenspiel von Beweglichkeit, Kraft und Entspannung sowie die Schulung der Körperhaltung und Wahrnehmung. Kontrollierte Bewegungsabläufe, kombiniert mit bewusster Atmung, führen zu einem effektiven Training der tiefen wirbelsäulennahen Muskulatur.

## ■ Wichtig zu wissen

### ■ Zeit

Montag, 16.10 – 17.10 Uhr / 17.20 – 18.20 Uhr

Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr

### ■ Ort

Grosser Seminarsaal im Seniorenpark Weissenau, Unterseen

### ■ Kursleitung

Dipl. Physiotherapeutinnen mit Pilatesinstruktor.

## ■ Preise und Konditionen

- 10-er Abonnement für CHF 200.– (+ 1 x gratis)
- Gültigkeit 3 Monate
- Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

## ■ Weitere Informationen

Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Ein ausreichender Versicherungsschutz (Krankheit und Unfall) ist Sache der Teilnehmenden.

**Schnupperlektion  
jederzeit gratis  
möglich**

## ■ Anmeldung

Bitte melden Sie sich für das Pilates Training beim Sekretariat der Physiotherapie an (Tel. 033 826 25 20 oder Mail an [i.pilates@spitalfmi.ch](mailto:i.pilates@spitalfmi.ch)).

Im Verhinderungsfall bitte frühzeitig abmelden.

**Kontaktieren Sie  
uns – wir sind  
gerne für Sie da**

### **Physiotherapie, Spital Interlaken**

Telefon 033 826 25 20  
[i.physiotherapie@spitalfmi.ch](mailto:i.physiotherapie@spitalfmi.ch)

### **Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG**

Weissenaustrasse 27, CH-3800 Unterseen  
Telefon +41 33 826 26 26, [info@spitalfmi.ch](mailto:info@spitalfmi.ch), [www.spitalfmi.ch](http://www.spitalfmi.ch)