

## Kurs- und Gruppenangebote Physiotherapie SRO

Nordic Walking Kurs

„Adifitness“-Training für Übergewichtige

Adipositas-Programm

Kurs „Leben im Gleichgewicht“

Tai Chi Gesundheit

### Pilates 50+ Kurs

Hypopressive Abdominale Gymnastik

Rückbildungsturnen

Beckenbodenkurs

Ambulante pulmonale Rehabilitation

Ambulante kardiale Rehabilitation

Medizinische Trainingstherapie

Neurogruppe

## Standorte Physiotherapie SRO

### SRO AG

Spital Langenthal  
Physiotherapie  
4901 Langenthal  
Tel. 062 916 34 70  
physio.lan@sro.ch

### Physio-Fit SRO

Aufhabenweg 6  
4901 Langenthal  
Tel. 062 919 91 60  
physio-fit.lan@sro.ch

### SRO AG

Gesundheitszentrum  
Physiotherapie  
4950 Huttwil  
Tel. 062 959 62 62  
physio.hut@sro.ch

### SRO AG

Gesundheitszentrum Jura Süd  
Physiotherapie  
4704 Niederbipp  
Tel. 032 633 71 23  
physio.nie@sro.ch

### SRO AG

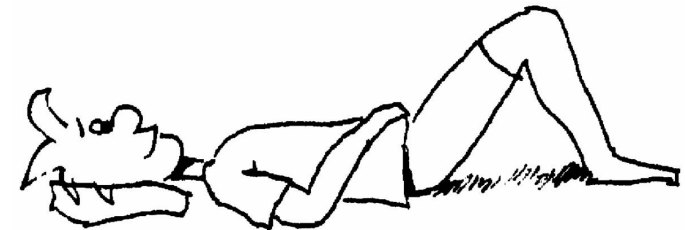
PanoramaPark  
Physiotherapie  
3360 Herzogenbuchsee  
Tel. 062 955 52 23  
physio.her@sro.ch

[www.sro.ch](http://www.sro.ch)

## Pilates 50+

im Gesundheitszentrum  
Huttwil

Der Kurs richtet sich speziell  
an Menschen ab 50 Jahren  
aufwärts



## Kursinhalte und -ziele

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

### Kursinhalte und -ziele

- Training auf Matten
- Mobilisieren und stabilisieren der Wirbelsäule
- Kräftigen der tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur
- Fördern des muskulären Gleichgewichts und einer gesunden Körperhaltung
- Kurze Theorie-Inputs

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren aufwärts. Pilates ist sowohl für gesunde Menschen als auch für Menschen mit Rücken-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden ideal, da die Bewegungen jeweils der körperlichen Verfassung angepasst werden.

### Kursleitung

Frau Patricia Boksberger  
dipl. Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung

### Kursdauer

7 Lektionen à 60 Minuten  
Teilnehmerzahl beschränkt

## Kursausschreibung

### Nächster Kurs

Die genauen Kursdaten werden auf unserer Homepage unter [www.sro.ch](http://www.sro.ch) und im Anzeiger Amt Trachselwald publiziert.

### Treffpunkt

Gesundheitszentrum Huttwil  
Spitalstrasse 51  
4950 Huttwil  
(siehe Lageplan)

### Kosten

CHF 140.-

### Bekleidung/Mitnehmen

- Trainingsanzug
- Warme Socken
- Matten werden zur Verfügung gestellt

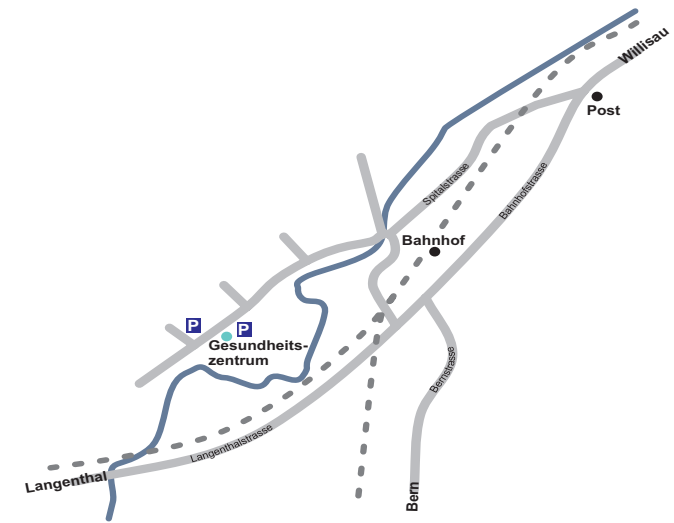
### Anmeldung und Fragen

#### SRO AG

Gesundheitszentrum Huttwil  
Spitalstrasse 51  
4950 Huttwil

Frau Patricia Boksberger  
Tel. 062 959 62 62  
[physio.hut@sro.ch](mailto:physio.hut@sro.ch)

## Lageplan Gesundheitszentrum



### Verkehrsverbindungen

#### Bahn

Langenthal – Wolhusen – Luzern

#### Bürgerbus

Eriswil – Gondiswil – Ufhusen

#### Taxi

Stärn Taxi, Madiswil Tel. 062 965 08 08

#### Parkplätze

gratis

Fahrpläne können Sie beim Empfang beziehen.