

Kurs- und Gruppenangebote Physiotherapie SRO

Nordic Walking Kurs

Fitnesskurs für Übergewichtige

Stresspräventionskurs

Pilates Essentials Kurs

Hypopressive Abdominale Gymnastik

Beckenbodenkurs

Gangsicherheitskurs

Ambulante pulmonale Rehabilitation

Ambulante kardiale Rehabilitation

Medizinische Trainingstherapie

Neurogruppe

Standorte SRO



SRO AG

Spital Langenthal
Physiotherapie
4901 Langenthal
Tel. 062 916 34 70



Physio-Fit SRO

Aufhabenweg 6
4901 Langenthal
Tel. 062 919 91 60



SRO AG

Gesundheitszentrum
Huttwil
Physiotherapie
4950 Huttwil
Tel. 062 959 62 62



SRO AG

Spital Niederbipp
Physiotherapie
4704 Niederbipp
Tel. 032 633 71 23



SRO AG

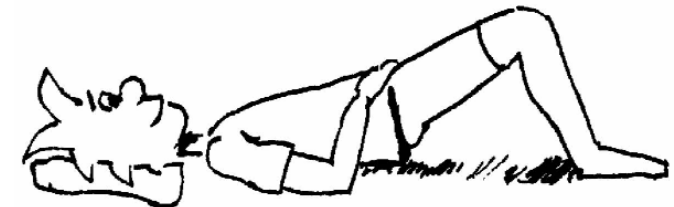
PanoramaPark
Physiotherapie
3360 Herzogenbuchsee
Tel. 062 955 52 23

Pilates Essentials Kurse

im Gesundheitszentrum
Huttwil

Die Kurse richten sich
speziell an:

- Menschen mit Rücken-
beschwerden
- Menschen ohne
Beschwerden



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

Zielgruppe

- Pilates ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, da die Bewegungen dem Körper angepasst werden
- Ideal sowohl für Menschen ohne Beschwerden als auch für Menschen mit Rückenbeschwerden

Kursleitung

Frau Patricia Boksberger, dipl. Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung zur dipl. Pilates Instruktorin

Kursdauer

7 Lektionen à 60 Minuten
Teilnehmerzahl beschränkt

Kursausschreibung

Nächster Kurs

Die genauen Kursdaten werden auf unserer Homepage unter www.sro.ch und im Anzeiger Amt Trachselwald publiziert.

Treffpunkt

Gesundheitszentrum Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil
(siehe Lageplan)

Kosten

CHF 140.-

Bekleidung/Mitnehmen

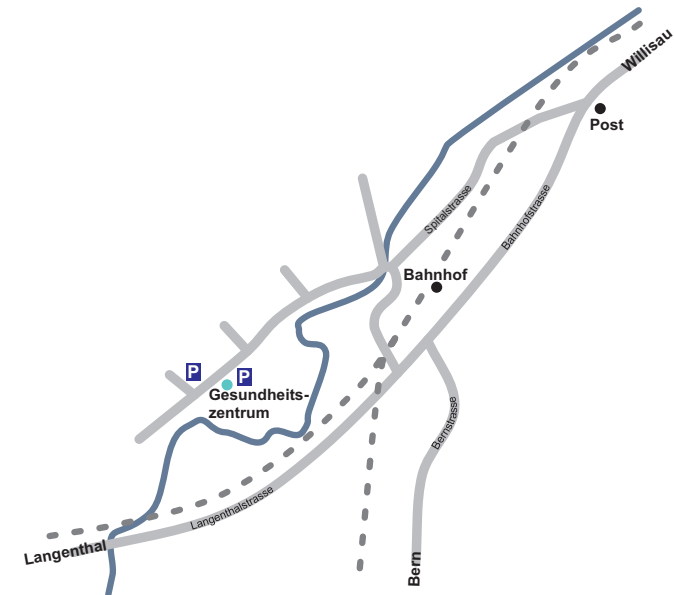
- Trainingsanzug
- Warme Socken
- Matten werden zur Verfügung gestellt

Anmeldung und Fragen

SRO AG

Gesundheitszentrum Huttwil
Spitalstrasse 51
Frau Patricia Boksberger
4950 Huttwil
Tel. 062 959 62 62
physio.huf@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.