



## Physiotherapie Moser & Klumpp

Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen

Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

[physiotherapie-binningen@hin.ch](mailto:physiotherapie-binningen@hin.ch) | [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch) | [www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen](https://www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen)

# Pilates



## Was ist Pilates?

Joseph Hubertus Pilates (geb. 1883) legte anfangs des 20. Jahrhunderts in England die Grundsteine für das heutige Pilates. Er entwickelte ein Übungsprogramm für Tänzer, Schauspieler und Sportler. Er gründete gemeinsam mit seiner Frau Clara in Amerika ein eigenes Pilates-Studio am New York City Theater. Seine Trainings-Methode wurde jedoch erst nach seinem Tod im Jahr 1967 populär.

## Konzept und Ziele

Die Grundlage des Pilates liegt in der Wahrnehmung der eigenen Haltung, der Atmung und der Bewegungsausführung. Dafür wird die korrekte Haltung in verschiedenen Positionen (Rücken-, Seiten-, Bauchlage, Sitz, Stand usw.) erarbeitet, die Aktivierung der stabilisierenden, inneren Muskulatur gelernt und die Bewegungskoordination geübt. Abgeschwächte Muskeln werden gekräftigt, verkürzte gedehnt. Unbewegliche Körperabschnitte werden mobilisiert, überbewegliche stabilisiert. Im Zentrum steht dabei immer die Stabilisation des Rumpfes. Daraus entsteht ein Gleichgewicht der Gelenkbewegungen, von Muskelarbeit, Muskellänge und zwischen Körper und Geist. Trainiert wird in kleinen Gruppen von maximal 5 Teilnehmenden. Die kleine Gruppe ermöglicht der Kursleitung, auf alle individuell einzugehen.

## Für wen ist Pilates geeignet?

Pilates kann in jedem Alter sowohl von Frau als auch vom Mann trainiert werden. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren wünschen wir eine Bestätigung eines Elternteils.

## Positive Effekte von Pilates

- + Ergonomischere Haltung
- + Verbesserte Selbstwahrnehmung
- + Fließendere Bewegungen durch bessere Koordination
- + Erhöhte Stabilitätskontrolle
- + Bessere Beweglichkeit
- + Gesteigerte Herz-Kreislauf Funktion
- + Ausgewogen kräftigere Muskulatur des gesamten Körpers
- + Aktivierung des lymphatischen Systems
- + Gestärktes Immunsystem
- + Senkung des Stresslevels durch Entspannung und Wohlbefinden
- + Und einen flacheren Bauch!

## Inhalt einer Kursstunde

Eine Kurslektion dauert eine Stunde und wird mit max. fünf Teilnehmer/innen unterrichtet. Generell wird mit einer Wahrnehmungs- und Atmungssequenz begonnen, anschliessend folgen diverse Übungen in verschiedenen Ausgangsstellungen wie Rücken-, Seiten-, Bauchlage, Vier-Füssler oder im Stand. Den Abschluss wird nochmals ein kurzer Entspannungsteil bilden. Die meisten Übungen werden auf Matten ausgeführt. Teilweise werden auch Kleingeräte wie Therabänder oder Tennis-/Igelbälle zur Hilfe genommen. Das Ziel einer Kursstunde ist es, mit den ausgewählten Übungen den Rumpf zu stabilisieren und die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Innerhalb der Gruppe werden die Übungen individuell an die Kursteilnehmer angepasst, so dass keine Überlastungen oder Verletzungen entstehen, aber auch jede und jeder auf ihrem/seinem Trainingsniveau gefordert wird.

## Privatlektionen - Personal Training

Bei Bedarf und auf speziellen Wunsch hin bieten wir auch Pilates-Privatlektionen (Personal Training) an. Die Yoga-Privatlektionen (nur Sie und die Kursleitung) können zur Einführung und Vorbereitung von Anfängern, bei Kurseinstieg oder auf Wunsch als Zwischenlektion gebucht werden, um gezielter an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten und um Probleme genauer zu analysieren.

## Für wen ist Pilates geeignet?

Pilates kann in jedem Alter sowohl von Frau als auch vom Mann trainiert werden. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren wünschen wir eine Bestätigung eines Elternteils.

**Bitte wenden →**



## Physiotherapie Moser & Klumpp

Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen  
Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

[physiotherapie-binningen@hin.ch](mailto:physiotherapie-binningen@hin.ch) | [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch) | [www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen](https://www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen)

### Privatlektionen - Personal Training

Bei Bedarf und auf speziellen Wunsch hin bieten wir auch Pilates-Privatlektionen (Personal Training) an. Die Yoga-Privatlektionen (nur Sie und die Kursleitung) können zur Einführung und Vorbereitung von Anfängern, bei Kurseinstieg oder auf Wunsch als Zwischenlektion gebucht werden, um gezielter an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten und um Probleme genauer zu analysieren.

### Kostenlose Schnupperstunde

Sie sind unsicher ob ein Kurs wie Pilates, Yoga oder Physio-Fit für Sie in Frage kommt? Testen Sie es einfach mal aus und machen Sie mit bei einer kostenlosen Schnupperstunde. In einem Gespräch mit der Kursleitung können Sie anschliessend an die Schnupperstunde besprechen, ob der jeweilige Kurs für Sie in Frage kommt. Eine Anmeldung für die Schnupperstunde ist erforderlich (telefonisch oder direkt in der Praxis). Eine Schnupperstunde kann pro Kurs (Pilates, Yoga, Physio-Fit) nur einmal beansprucht werden.

### Angebot und Preise

Pilates Abo für 3 Monate(*)	CHF 290.-
Pilates Personal Training (Privatlektion) zu 50 Minuten	CHF 110.-
Pilates Personal Training (Privatlektion) zu 25 Minuten	CHF 55.-
Pilates Schnupperstunde (***)	gratis

(\*)Sie bezahlen den Preis für 10 Sitzungen(CHF 290.-), können aber an insgesamt 13 Sitzungen teilnehmen (zum selben Preis).

(\*\*) Einmalig und nur nach Anmeldung möglich.

**Kurse werden durchgeführt ab mind. 3 TeilnehmerInnen.**

### Vertiefung durch eine Einzelstunde

Während einer Kurslektion können immer Fragen zu Übungsausführungen gestellt werden. Wenn für jemanden jedoch das Bedürfnis besteht, noch spezifischer an den eigenen Zielen zu arbeiten oder spezielle Übungen zu vertiefen, besteht die Möglichkeit einer Einzel-Pilates-Stunde.

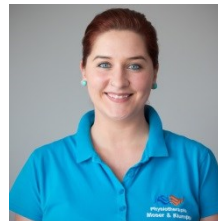
### Kleidung / benötigtes Material

Es wird empfohlen bequeme Sportkleidung zu tragen. Zusätzlich sollte ein grosses Handtuch mitgebracht werden. Sportschuhe sind nicht notwendig, da Pilates nicht in Schuhen, sondern in Socken trainiert wird

### Anmeldung

Melden Sie sich jetzt für unsere Kurse an! Direkt in unserer Praxis oder telefonisch unter 061 421 36 66.

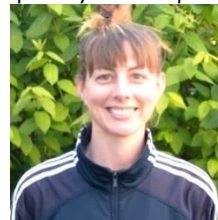
### Ihre Pilates Kursleiterinnen



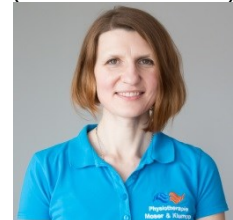
Jessica Goy  
(Dipl. Physiotherapeutin)



Sarah Kuster  
(Pilates Instruktörin)



Andrea Brand  
(Bewegungspädagogin,  
Pilates Instruktörin)



Katarzyna Baczkowski  
(Dipl. Physiotherapeutin)

### Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an unser Physio-Team.  
Zudem finden Sie auch unter [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch)  
viele zusätzliche Informationen zu unserem Kursangebot. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr PhysioTeam Moser & Klumpp

### Alle unsere Kursangebote im Überblick:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-08:50					Rücken-Basis
09:00-09:50	Pilates	Physio-Yoga	Physio-Yoga	Pilates	Pilates
10:00-10:50	Pilates	Physio-Fit		Physio-Fit	
11:00-11:50					
14:00-14:50		Rücken-Basis			
15:00-15:50					
16:00-16:50					
17:00-17:50		Rücken-Basis			
18:00-18:50		Pilates		Pilates	
19:00-19:50		Pilates		Pilates	
20:00-20:50		Pilates			