



Meditation in Bewegung.

MODIFIZIERTES PILATES – FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Qualität der Bewegungen, die in ruhigem Fluss und begleitet durch eine spezielle Atemtechnik ausgeführt werden. Es geht um die Zentrierung der Kräfte, um Konzentration und die Kontrolle der Bewegung. Im Unterschied zu anderen Übungsmethoden werden nicht einzelne Muskeln trainiert, sondern alle Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Falsche Bewegungsmuster oder Haltungen werden durch neue ersetzt, das Körperbewusstsein verbessert und die Koordination geschult. Die entspannende und ausgleichende Wirkung der Übungen lässt sich durch die starke Konzentration auf die Details der Übungen erklären: Der Ausführende konzentriert sich auf Haltung, Muskelanspannung und Atemtechnik und nicht mehr auf belastende oder ablenkende Alltagsgedanken.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie die Kernstabilität, Flexibilität und Kraft-Ausdauer, sowie Haltung und Körperwahrnehmung verbessern und Muskeldysbalancen so aktiv korrigieren. Im Gegensatz zu vielen traditionellen Pilates-Übungen sind die modifizierten Pilates-Übungen auf die besonderen Bedürfnisse von orthopädischen Patienten zugeschnitten (Kontraindikationen etc.).

Verspannungen lösen ■ Stress reduzieren ■ Lebensqualität positiv beeinflussen
Leistung steigern ■ segmental stabilisieren

Wir bieten Pilates-Kurse ab einer Teilnahme von 5 Personen an. Bei Interesse tragen Sie sich bitte in unsere ausgelegte Liste ein oder sprechen Sie uns an.
Ihr Praxisteam



EVA SCHUCK
Physiotherapeutin
Pilates-Trainerin



Praxis für
Physiotherapie
Georgios
Tzoutzomitros

KOSTEN

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen oder bezuschussen teilweise Gesundheitskurse wie Pilates. Sie bezahlen den Kurs bei uns und reichen nach Beendigung des Kurses die von uns ausgestellte Quittung und Teilnahmebescheinigung bei Ihrer Krankenkasse ein. Der Kurs beinhaltet 10 Einheiten á 60 Minuten für 120,00 €.

Dudenhofer Straße 6a
67346 Speyer
Tel.: 06232 990122
info@physiotherapie-tzoutzomitros.de
physiotherapie-tzoutzomitros.de

