

# Pilates Care in Lenzburg

**Unter physiotherapeutischer Anleitung  
aktiv Beschwerden vorbeugen  
und lindern durch Kräftigung  
der tiefliegenden stabilisierenden  
Muskulatur**



## **Pilates Care**

Verbessert die Haltung und kann Beschwerden lindern.  
Ist auch sinnvoll zur Stärkung des Beckenbodens

## **Pilates 60+**

Aktiv gegen Muskelschwund trainieren und die Haltung  
und das Gleichgewicht verbessern durch Kräftigung  
der tiefliegenden Rumpfmuskulatur.

## **Pilates Power**

Für eine optimale Rumpfstabilität im Sport und Alltag.  
Zur Prävention von Sportverletzungen.

## **Anmeldung / Information**

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

Tel.: 077 520 80 10

back to activity / mobile-physiotherapie  
Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

