

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

Tel.: 077 520 80 10

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

