

# Was ist Pilates Care?

Pilates ist eine Trainingsmethode, die von Joseph Hubertus Pilates konzipiert wurde. Pilates stellt ein ganzheitliches Körpertraining dar, das für die tiefliegende Rumpfmuskulatur einen Schwerpunkt setzt. Ein grosser Teil der Übungen findet auf der Matte statt.

Care steht für Betreuung und Achtsamkeit. Ich gehe auf jede Person ein und differenziere den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Um dies zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl meiner Kurse klein.

**Kurszeiten:** Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr,  
14-mal

**Dienstag:** 16. / 23. / 30. Januar  
6. / 13. Februar  
12. / 19. / 26. März  
9. / 16. / 23. / 30. April  
14. / 21. Mai

Eine Fortsetzung des Kurses ist geplant.

-----

**Teilnehmerzahl:** ca. 4 - 7 Personen

**Ort:** Bachletten Physiotherapie,  
Arnold Böcklin Str. 45,  
4051 Basel  
Tel. 061 281 83 88

Bei schönem Wetter findet der Kurs auch mal im Schützenmatt-park statt (nach Ansage).

**Kursleiterin:** Monika Peyer,  
Physiotherapeutin HF,  
dipl. Pilates Care Trainerin

**Kosten:** CHF 392.-  
Überweisen auf:  
CH73 8080 8003 7452 8470 5,  
am 1. Mal mitbringen,  
Einzahlungsschein verlangen  
oder per TWINT 076 401 62 82

**Mitbringen:** (oder schon zu Hause anziehen):  
Sportliche Bekleidung,  
Socken, Badetuch

**Anmeldung:** per Mail an  
[m.peyer@bachletten-physiotherapie.ch](mailto:m.peyer@bachletten-physiotherapie.ch)  
oder:  
Bachletten Physiotherapie  
(Adresse siehe Rückseite)  
Die Anmeldung wird per Mail bestätigt.

## Anmeldung

Name	Vorname
Strasse	Telefon
PLZ	Wohnort
Handy	E-Mail
Geburtsdatum	<input checked="" type="checkbox"/> Ich bin darüber orientiert, dass die Versicherung Sache der Teilnehmenden ist.
Ort, Datum	Unterschrift

**Fit ins neue Jahr!**

# Pilates Care

**Januar - Mai 2024**



**Dienstagmittag**

**in der Bachletten Physiotherapie**

Joseph Hubertus Pilates sagte:

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,  
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.

[www.bachletten-physiotherapie.ch](http://www.bachletten-physiotherapie.ch)

**Monika Peyer**

**Bachletten Physiotherapie**

**Arnold Böcklin-Str. 45**

**4051 Basel**