

One to One Pilates Studio in Zusammenarbeit mit Tana Kompetenzzentrum



Kennenlernkurs:

Pilates & Slings Myofasziales Training® für Frauen mit Endometriose

<https://tana-zentrum.ch/kurse-events/>

Let's move – Bewegung ist Leben!

Bewegung ist ein zentrales Element bei der Behandlung von ständig wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen.

Mit diesem Kurs werden speziell Frauen mit Endometriose angesprochen. Im Training in der Kleingruppe werden Ihre Bedürfnisse ins Zentrum gesetzt und die Anforderungen der oft geringeren körperlichen Belastbarkeit angepasst. Im Mittelpunkt steht, die Freude an der Bewegung und das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu stärken und zu verbessern.

Pilates & Slings Myofasziales Training® ist ein Body and Mind Bewegungsprogramm. Es unterstützt das so wichtige Zusammenspiel von Muskeln und Faszien – kurz gesagt Slings. Die ganzheitlichen Übungen sind Matten-basiert und können mit Massagebällen und anderen Hilfsmitteln unterstützt werden. Die kontrastreichen Bewegungssequenzen beinhalten fließende und runde sowie sanfte und schmelzende Übungen in allen Körperpositionen. Die Eigenschaften der Faszien (wie Gleitfähigkeit, Anpassungsfähigkeit, etc.) werden im Training genutzt, um Spannungen im Körper auszugleichen, inneren Halt zu fördern und neue Nuancen in der Körperwahrnehmung zu entdecken. Dies kann auch dazu beitragen, Schmerzen zu vermindern.

Nadja Giger ist diplomierte STOTT Pilates Trainerin, diplomierte Slings, Myofascial Training Practitioner® und diplomierte Hebamme HF. Mit viel Kompetenz, Engagement und – nicht zuletzt – Humor führt und begleitet sie Sie durch diesen Kurs.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Kursdaten


Kurstag	Donnerstag
Zeit	17:30-18:30 Uhr
Kursdauer	4 x, Beginn 25.05. bis 15.06.2023
Kurskosten	150.00 CHF
Kursort	One to One Pilates, im Haus Alte Mühle, Bachstrasse 2, 5600 Lenzburg
Anmeldung	bis spätestens 11.05.2023 über das Kontaktformular: https://onetoonepilates.ch/kontaktformular/

Haben Sie noch Fragen zum Kennenlernkurs?

Nadja Giger erreichen Sie unter info@onetoonepilates.ch



Wegbeschreibung

Anreise mit dem 


[Scannen Sie den QR-Code und die Wegbeschreibung von Aarau \(A1\) herkommend öffnet sich über Google-Maps](#)



[Scannen Sie den QR-Code und die Wegbeschreibung von Schafisheim herkommend öffnet sich über Google-Maps](#)

Parkmöglichkeit: Parkhaus Mülimärt (Migros). Es gibt keine Parkplätze vor dem Studio.

Vom Parkhaus Mülimärt gelangt man über den Hinterausgang direkt an die Bachstrasse. Das Gebäude Haus Alte Mühle (Bachstr. 2) befindet sich 50 Meter vom Parkhaus entfernt. Das Pilates Studio befindet sich im EG.

Anreise zu Fuss vom Bahnhof Lenzburg 

[Scannen Sie den QR-Code und die Wegbeschreibung zu Fuss vom Bahnhof Lenzburg öffnet sich über Google-Maps](#)



One to One Pilates Studio

Im Haus Alte Mühle

Bachstrasse 2

5600 Lenzburg

Telefon 076 570 14 71

info@onetoonepilates.ch