

# Pilates+Relax

## Studio für Prävention und Rehabilitation



Einladung zu einer Probestunde  
für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung





Wer heute keine Zeit für  
Gesundheit hat,  
braucht später Zeit für  
Krankheit.

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörper-Training mit präventiver und rehabilitativer Funktion, bei dem Kraft, Koordination und Dehnung sowie Lockerheit und Entspannung in vielen verschiedenen Übungen kombiniert werden. Daher ist Pilates ideal um den gesamten Körper „ins Lot“ zu bringen und durch die gesteigerte Flexibilität der Gelenke und die Kräftigung der Muskulatur die eigene Haltung zu verbessern und Schmerz-

zustände langfristig zu lindern. So befreit Pilates von hängenden Schultern, ermöglicht eine bessere Beweglichkeit und sorgt über eine Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule für eine Gesunderhaltung der Bandscheiben. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Aktivität und Stärkung der tief liegenden Bauch-, Beckenboden- und Wirbelsäulenmuskulatur, die große Linderungspotenziale für Menschen mit Rückenschmerzen bergen.



## Einzel Training

Bei den Einzel-Sitzungen wird ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen mit Pilates gearbeitet.

Mit physiotherapeutischen Maßstäben können muskuläre Spannungen, unphysiologische Fehlhaltungen und schmerzhafte Blockaden langfristig und effektiv gelindert werden. So können beispielsweise versteifte Wirbelsäulenabschnitte nach Bandscheibenvorfällen oder andauernde Schmerzen aufgrund



von sitzender Tätigkeit wirkungsvoll durch die professionelle Betreuung begünstigt werden. Diese Art des Trainings wird sowohl auf der Matte mit diversen Kleingeräten als auch an speziellen Pilates-Geräten durchgeführt, um so vielseitig wie möglich Ihrem Behandlungsziel näher zu kommen. Physiotherapeutische Behandlungen nach ärztlicher Verordnung können über private Leistungsträger abgerechnet werden.

## Duo Training

Sie möchten nicht alleine trainieren? Kommen Sie mit Ihrem Partner/-in oder Freund/-in und arbeiten Sie zu zweit mit intensiver Betreuung auf der Matte.

Durch den vielseitigen Einsatz verschiedener Kleingeräte kann das Duo-Training ähnlich individuell gestaltet werden wie das Einzel-Training.

wahrzunehmen. Außerdem können Sie nach Absprache unter der Woche springen, um ein durchgehendes Training zu gewährleisten.

Vereinbaren Sie einen Termin zur kostenlosen Probestunde. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Viele Kassen unterstützen Ihre Mitglieder mit Präventionszuschüssen. Bitte erkundigen Sie sich bei mir!



Körpergefühl, und die Konzentration auf die Atmung und die kraftvollen Bewegungen ermöglicht ein leichtes Abschalten und Entspannen. Eine Stunde intensives Training in der Woche kann reichen, um Probleme und Schmerz-Symptome aufgrund von Bewegungsmangel zu lindern. Die Kurse können in Zehnerblöcken gebucht werden, wobei Sie die Möglichkeit haben, bis zu drei Termine auszusetzen und zu einem späteren Zeitpunkt

## Pilates Kurse

Im Studio Pilates+Relax wird auf physiotherapeutischer Basis gearbeitet. In kleinen Gruppen von maximal zehn Teilnehmer/-innen wird eine optimale Unterstützung und Anleitung der Übungen gewährleistet. So können die Technik der Atmung und die anderen verschiedenen Prinzipien bei den Übungen präzise durchgeführt und angewendet werden. Schon nach wenigen Einheiten verbessert sich das



## Massagen

Eine lösende Massage sorgt für die verdiente Entspannung. Mit kräftigen Streichungen und Griffen wird die verspannte Muskulatur bearbeitet und das Gewebe optimal gelockert. Medizinische Massagen nach ärztlicher Verordnung können über private Leistungsträger abgerechnet werden. Ein besonderes Erlebnis ist die Hot Stone Massage, bei der die wohltuende Wärme der heißen Steine den ganzen Körper durchdringt.



## Preise

### Pilates Kurs

1-mal 60 Minuten	<b>17</b> Euro
10-mal 60 Minuten	<b>140</b> Euro

### Pilates Einzel Training

60 Minuten	<b>50</b> Euro
------------	----------------

### Pilates Duo Training

60 Minuten	<b>35</b> Euro p.P.
------------	---------------------

### Hot Stone Massage

60 Minuten	<b>60</b> Euro
------------	----------------

### Aromaöl-Massage

30 Minuten	<b>25</b> Euro
60 Minuten	<b>50</b> Euro

Pilates Probetraining im Kurs kostenlos  
(bitte telefonisch anmelden)





## Alexandra Bernhardt

Ausgebildete Fitnessinstrukturin  
Vielfältige Tätigkeiten als Kursleiterin

Staatlich geprüfte Physiotherapeutin  
mit mehrjähriger Berufserfahrung im  
orthopädischen und chirurgischen  
Bereich

Zertifizierte Pilatestrainerin mit  
präventiven und rehabilitativen  
Schwerpunkten



# Pilates+Relax

Studio für Prävention  
und Rehabilitation

Pilates Kurse  
Einzel Training  
Hot Stone Massage  
Aromaöl Massage

Alexandra Bernhardt  
Physiotherapeutin

Hermann-Enters-Str. 1  
42287 Wuppertal  
Fon 0202 25 45 475  
[www.pilates-relax.de](http://www.pilates-relax.de)

