

# PilatesCare

das klinische Pilates

- Gezielte und effiziente Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur
- Langsame, kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen
- Angeleitet durch geschulte Physiotherapeutin im Kleingruppensetting
- Auch als Rehatraining oder Prävention bei diversen Krankheitsbildern geeignet
- 10er-Abo / 250 Fr.  
(mit Krankenkassenanerkennung)

### Info

Weitere Infos unter [ttz-hildisrieden.ch](http://ttz-hildisrieden.ch)  
oder telefonisch (041 460 40 20)

**Therapie & Trainingszentrum**

**Hildisrieden**

Waldmatt 28

6024 Hildisrieden • [www.ttz-hildisrieden.ch](http://www.ttz-hildisrieden.ch)