Pilates i de Waldstatt – Helene V. Müller

Pilates ist ein ruhiges, kraftvolles und ganzheitliches Körpertraining nach **Joseph Hubertus Pilates**. Die Verbindung der eigenen Atmung mit den fliessenden Bewegungen ist ein zentrales Element. Durch die Achtsamkeit auf Atmung und Bewegung wird die Körperwahrnehmung und die innere Balance geschult. Pilatesübungen stärken die Muskelkraft, verbessern die Beweglichkeit in den Gelenken und erhöhen die allgemeine Aufmerksamkeit. Die verkürzten Muskeln werden durch Dehnung angeregt, sich wieder zu verlängern. Die Körper- und die innere Haltung sowie das allgemeine Bewusstsein verändert sich.

Pilates ist ideal bei leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden sowie bei muskulären Verspannungen und Verkürzungen. Ebenso eignet es sich zur Reduktion von Stresssituationen und zur Erlangung eines gelassenen und vertrauensvollen Lebensstils. **Pilates** ist ein einfacher Zugang zum eigenen Körper – und somit ein Weg zu sich selbst und seiner Mitte. **Interessiert?**

Kurszeiten:	Mittwoch	08.45 – 09.45 Uhr	**Unterrichtsstunden**
		18.30 – 19.30 Uhr	
	Montag	09.30 – 10.30 Uhr	
	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	**Übungsstunden**
	Freitag	07.55 – 08.25 Uhr	

(Während den Schulferien reduziertes Angebot)

Kursort: **Mehrzweckgebäude Waldstatt**, im Vereinslokal 1. Stock

Kurskosten:

Semester Fr. 300.—
(ca. 20 Unterrichtsstunden, plus Übungsstunden frei wählbar)
inkl. Bestätigung für Krankenkasse nach Semesterende

10er Karte Fr. 180.—
(rund 3 Monate gültig)

Einführungslektion
- Einzelunterricht Fr. 80.— pro Lektion
- ab zwei Personen Fr. 50.— pro Lektion

Kursleitung: Helene V. Müller
dipl. Physiotherapeutin & Pilates-Instruktorin
helenev.mueller@bluewin.ch Tel. 071 352 30 77

Ausbildungsweg

Schon als Kind freute ich mich an der Bewegung in jeglicher Form. Die Gymnastik und die Leichtathletik in der Mädchenriege sowie das Kunstturnen waren meine Leidenschaft. Ebenso liebte ich das Herumstreifen in der Natur und im Wald.
Nach der dreijährigen Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten kam der Wunsch nach einer Veränderung auf. Ein Beruf mit Bewegung und Menschenkontakt sollte es sein. Nach diversen Vorkursen und Praktika konnte ich 1989 die Ausbildung zur Physiotherapeutin am Universitätsspital in Zürich beginnen und im Jahr 1993 mit dem Diplom erfolgreich abschliessen. Die Arbeit an und mit den Menschen begleitet mich bis heute als Familien- und Berufsfrau. Mein Motto: **„Hilf mir, es selbst zu tun."**

1986	Eidg. Fähigkeitsausweis als kaufmännische Angestellte in der Toni Molkerei Winterthur
1993	Diplom als Physiotherapeutin am Universitätsspital Zürich
1993	Mitglied physioswiss Schweizer Physiotherapie Verband
1993 – 1996	Tätig als angestellte Physiotherapeutin am Kantonsspital Winterthur
1995 – 1998	Mehrere Wochenkurse in Kinesiologie
1996 – 2002	Tätig als angestellte Physiotherapeutin am Kantonalen Spital Herisau
2002 – 2009	Eigene Praxis als selbständige Physiotherapeutin bei Dr. Urs Winiger, Waldstatt
2006 – 2007	Ausbildung zur Pilates-Instruktorin an der Hermitage, Bad Ragaz
seit 2007	Pilates i de Waldstatt, MZG Waldstatt

Waldstatt, im März 2015