

Pilates for life

Noch vor wenigen Jahren riet man Patienten mit schweren Erkrankungen, sich während und nach einer Behandlung körperlich zu schonen. Heute sind sich die Experten einig: Menschen profitieren in fast jeder Krankheitssituation davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen.

Die heute bekannten **Vorteile von Bewegung:**

- Reduktion des Risikos vieler möglicher Krankheits- und Behandlungsfolgen.
- Wer sich bewegt, fühlt sich seltener erschöpft und bleibt meist leistungsfähiger.
- Angemessene körperliche Aktivität entsprechend der Krankheit und dem Verlauf führt zu einem positiven Einfluss auf die Lebensqualität.
- Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen, wie zum Beispiel krankheitsbedingte Einschränkungen der Beweglichkeit können durch gezielte Übungen vermindert oder ganz vermieden werden.
- Körperlich aktiv zu sein, kann die Stimmung heben, den Appetit anregen, Muskelabbau verhindern, Müdigkeit verringern, Beweglichkeit erhalten sowie Kreislauf- und Atembeschwerden vorbeugen.
- Manchen Patienten hilft die körperliche Aktivität auch bei der Krankheitsverarbeitung.



Pilates for life

Fühlen auch Sie sich durch eine Erkrankung bzw. die dafür notwendige Behandlung erschöpft, müde und geschwächt?

Ich möchte Ihnen die Möglichkeit bieten gemeinsam mit Betroffenen unter professioneller Anleitung und Aufsicht Ihre körperliche Energie und Fitness wieder aufzubauen und damit Ihre Lebensqualität während und im Anschluss an diese schwierige Zeit zu verbessern.



Schritt für Schritt bergauf

Mit viel Abwechslung, langsamem Aufbau der Muskelkraft in Kombination mit einer speziellen Aufmerksamkeit auf Atmung und Entspannung und mit Spaß möchte ich Ihnen die Freude an der Bewegung vermitteln, die mir selbst durch diesen Zeitraum hindurch enorm geholfen hat.

Ich biete **jeden Dienstag ab November 2015 eine Bewegungseinheit Pilates und mehr für Sie** an.

Ort: **Pilatesstudio Rosen**
Trainingcenter 4 health, mind & body
Walcherstraße 13, 1020 Wien

Zeit: 10:30 - 11:25 Uhr

Preise: Schnupperstunde: 14,- Euro
5er-Block: 60,- Euro

Leitung: **Elisabeth Rosen**
(Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, zertifizierte Pilatesrainerin und Studioleiterin seit 10 Jahren und selbst betroffene Patientin)

Anmeldung unter **pilates-rosen@gmx.at** oder Tel. 0699/11726454.
Weitere Informationen finden Sie unter: **www.pilates-rosen.at**