



MEDICAL
STRETCHING





MEDICAL-STRETCHING

Unser fasziales Netzwerk durchdringt unseren Körper von innen nach aussen und umgekehrt. Es umschliesst und verbindet Organe, Knochen, Muskeln und Gelenke. Mehr noch, es reicht bis in unsere Organe und Zellen hinein und reagiert dadurch – als unser grösstes Sinnesorgan – auf alles, was wir tun, denken und fühlen. Medical Stretching hilft dir, Schmerzen zu lindern, Stress zu reduzieren, Körperfunktionen zu verbessern und zu erhalten, damit du dich im Alltag und während des Sport treibens frei bewegen und frei fühlen kannst.

Beim Medical Stretching werden spezielle Techniken verwendet, um dein fasziales Netzwerk wieder resilient werden zu lassen, Verklebungen und Restriktionen in deinem Gewebe aufzudecken und zu lösen. In bequemer Kleidung auf dem Massagetisch oder auf den Pilates Geräten begleitet dich dein Therapeut:in durch Dehnungen, die individuell auf dich und deinen Körper abgestimmt sind.

MEDICAL STRETCHING

- lässt dein Bindegewebe gleitfähiger werden, mobilisiert und schafft Platz in den Gelenken;
- befreit Blockaden, belebt dein Faszienetz und verbessert deine Körperwahrnehmung und Haltung;
- optimiert die natürliche Funktionsfähigkeit deines Körpers und entfaltet so seine volle Leistungsfähigkeit;
- sorgt für optimale und schnelle Resultate und führt zur Verbesserung der athletischen Leistung bei Sportler:innen;
- ist eine sanfte und äusserst effektive, geführte Dehnmethode, die auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert;
- ist wohltuend und spricht dein autonomes Nervensystem an.

PREISE, ANMELDUNG & INFO

www.pilates-bern.ch/medicalstretching | www.pilates-zuerich.ch/medicalstretching

Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern | Sickingerstrasse 5, 3014 Bern

Pilates Zürich, Friedaustrasse 17, 8003 Zürich

info@pilates-bern.ch | info@pilates-zuerich.ch,

pilates^obern



pilates^ozürich