

# PilatesCare®

## Die Kraft aus der Mitte

Sie erwartet ein ganzheitliches Körpertraining, das Kräftigungsübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik fließend miteinander verbindet. Im Zentrum aller Übungen steht das Training der Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Mit bewussten und langsamen Bewegungen werden die Rumpfmuskulatur und die Muskeln des Beckenbodens gezielt und gelenkschonend gekräftigt. Dies führt zu einer besseren Körperhaltung und in der Folge zu entspannteren Muskeln.

|                    |                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kursort</b>     | YOGAPLACE Frauenfeld, Oststrasse 8A, 8500 Frauenfeld                                                                                                      |
| <b>Kurszeiten</b>  | Mittwoch, 09:00 – 10:00Uhr                                                                                                                                |
| <b>Kursleitung</b> | Tiffany Di Blasio, Physiotherapeutin, PilatesCare Instruktoren                                                                                            |
| <b>Kosten</b>      | Pro Lektion à 55 Min.<br>Rheumaliga Mitglieder: CHF 15.– / Nichtmitglieder: CHF 17.–<br>Einzelabrechnung Mitglieder: CHF 18.– / Nichtmitglieder: CHF 20.– |

### 3. Quartal

|              |
|--------------|
| 02.09.2026   |
| 09.09.2026   |
| 16.09.2026   |
| 23.09.2026   |
| 30.09.2026   |
| 07.10.Ferien |
| 14.10.Ferien |

### 4. Quartal

|            |            |
|------------|------------|
| 21.10.2026 | 09.12.2026 |
| 28.10.2026 | 16.12.2026 |
| 04.11.2026 |            |
| 11.11.2026 |            |
| 18.11.2026 |            |
| 25.11.2026 |            |
| 02.12.2026 |            |

**Aktuelle Kursdaten:**  
[www.rheumaliga.ch/tg/kursdaten](http://www.rheumaliga.ch/tg/kursdaten)

**Rheumaliga Thurgau**  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 688 53 67  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt