



# Business-Pilates

für ausgeglichene Mitarbeiter  
und zufriedene Arbeitgeber



## Einleitung

---

„Change happens through movements and movement heals“ *Joseph Pilates*

Betrachtet man sich die Gründe für Absenzen bei Vollzeitarbeitenden (Bundesamt für Statistik), stehen bis zum Jahr 2019 Krankheit und Unfall an oberster Stelle. Dies betrifft grösstenteils physische Beschwerden, aber auch psychische Belastungen geraten immer mehr in den Vordergrund. Gemäss einer Unternehmensbefragung (CH und EU 2021) waren die Risikofaktoren neben Umgang mit schwierigen Kunden und Zeitdruck, auch langes Sitzen oder sich immer wiederholende Arm- und Handbewegungen.

Bewegung im Allgemeinen ist ein sehr wertvolles Präventionsmittel und es ist bekannt, dass regelmässige Aktivität das Risiko von nicht-übertragbaren Krankheiten senkt (Bundesamt für Gesundheit). Aus diesem Grund möchten wir mit dem vorliegenden Angebot dein Unternehmen im Bereich Gesundheitsförderung unterstützen.

## Ausgangssituation

---

Laut einer Umfrage der Rheumaliga Schweiz im Jahre 2020 (>1000 Teilnehmer) gaben 88% der Befragten an, in den vergangenen 12 Monaten an Rückenbeschwerden (Nacken, unterer Rücken) gelitten zu haben. Dies betrifft alle Altersgruppen und bildet weltweit den Hauptgrund für körperliche Beeinträchtigung vor allem in der arbeitenden Bevölkerung (Hartvigsen 2018, Hayden 2021). Überblicksstudien von 2018 (Oliveira) und 2021 (Corp, Hayden) zeigen auf, dass Bewegungstherapie zur Behandlung von unspezifischen Rückenschmerzen zwingend durchgeführt werden sollte. Wenn auch hier noch kein einheitlicher Konsens über die Form der Bewegungstherapie gefunden wurde. Derselbe Schluss konnte im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität und Depression durch einen Vergleich mehrere Studien aufgezeigt werden (Imboden 2021).

Demzufolge ist es primär nicht wichtig welche Bewegungsform gewählt wird, sondern vielmehr ob. In diesem Bereich hat sich in den letzten Jahren in der Schweiz einiges verändert. Noch 2006 waren zwei Drittel der Bevölkerung per Definition aus gesundheitlichen Aspekten zu wenig aktiv, wo in einer erneuten Datenerhebung 2017 bereits drei Viertel der schweizer Bevölkerung im empfohlenen Ausmass körperlich aktiv waren (Bundesamt für Statistik). Das Interesse an Bewegung besteht, nun sollten wir es vermehrt als Prävention nutzen und nicht erst als Behandlungsstrategie bereits bestehender Beschwerden. Ein Hauptziel sollte sein die physische und mentale Gesundheit unserer Bevölkerung zu stärken und somit Kosten und Arbeitsausfälle zu senken.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das sowohl auf physischer, als auch auf mentaler Ebene ansetzt. Im folgenden Abschnitt möchten wir diese Methode gerne näher erläutern.



## Pilates

---

"Physical fitness is the first requisite of happiness." *Joseph Pilates*

Die Pilates-Methode wurde durch Joseph Hubertus Pilates im frühen 20. Jahrhundert entwickelt. Sie verbindet das östliche Gedankengut mit westlichem Körpertraining und ist somit ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Über die Jahre kamen neue Erkenntnisse der modernen Wissenschaft hinzu und weitere Methoden (Faszien, Spiraldynamik®<sup>®</sup>, Yoga etc.) wurden integriert, die Grundprinzipien blieben sich jedoch gleich:

### **Atmung**

Bewusste Atmung wird in die Übungen integriert und verleiht ihnen die Tiefe und Effizienz.

### **Konzentration**

Die mentale Aufmerksamkeit wird auf den eigenen Körper gelenkt und somit sein Potenzial genutzt und erweitert.

### **Kontrolle**

Kraft- und Energieeinsatz werden durch Genauigkeit und Kontrolle ökologisch eingesetzt.

### **Zentrierung**

Die Körpermitte wird gestärkt und Beweglichkeit, sowie Kraft im ganzen Körper gefördert.

### **Rhythmus**

Atem- und Bewegungsfluss lassen die Bewegungen harmonisch werden.

### **Intention**

Um individuelle Ziele zu erreichen, muss ein klares Bestreben Voraussetzung sein.

### **Differenzierung**

Die muskuläre Balance wird durch Intensität und Entspannung gefördert und die Körperwahrnehmung gestärkt.

### **Kontinuität**

Ein Trainingserfolg erfordert Kontinuität. Nur so kann die Bewegungskunst vertieft, differenziert und weiterentwickelt werden.

### **Integration**

Das grösste Ziel ist es, das erreichte mentale und physische Wohlbefinden in den Alltag zu übertragen.



## Wir

---

"The only way to do great work is to love what you do." *Steve Jobs*

Wir -Mila und Gabriela- sind zwei diplomierte Physiotherapeutinnen und führen mit Herzblut unser eigenes Studio "Chrafteggä", in welchem wir Pilates und Personaltrainings anbieten. Unser Anliegen ist es den Kunden:innen ein hochwertiges, effizientes und wohltuendes Training zu liefern.

Durch unseren medizinischen Hintergrund, können wir individuell auf Klienten:innen eingehen und Anpassungen jederzeit vornehmen. Auch zeigen sich unsere Stärken in präzisen Anleitungen, klarer taktile Führung und unserer Gelassenheit. Die Lektionen sind dynamisch, energiegeladen und lassen die Kunden:innen bei sich ankommen.

Der ganzheitliche Ansatz liegt uns am Herzen, sodass wir uns in verschiedenen Bereichen stetig weiterbilden und -entwickeln.



### Aus- und Weiterbildungen

#### Mila

2020: Slings in Motion Trainer Art-of-Motion  
2019: Medical Athletic Coach SPT  
2018: Sportphysiotherapie SPT  
2016: Pilates Flow Art-of-Motion  
2015: Pilates Reformer Trainer Bodymotion  
2014: Manuelle Therapie Maitland Level 1  
2013: Abschluss Physiotherapie BSC ZHAW  
2013: Pilates Mat Trainer Art-of-Motion

#### Gabriela

2020: CAS Sporternährung BFH  
2018: Pilates Flow Advanced Art-of-Motion  
2017: Sportphysiotherapie SPT  
2016: Pilates Reformer Essential Art-of-Motion  
2015: Pilates Flow Art-of-Motion  
2014: Pilates Mat Trainer Art-of-Motion  
2014: Manuelle Therapie Kaltenborn-Evjenth  
2011: Abschluss Physiotherapie BSC ZHAW



## Angebot

---

Möchtest du als Arbeitgeber:in deinen Mitarbeitern:innen ermöglichen neue "Chraft" zu tanken. Sich mental und physisch zu stärken, sodass sie ihre Arbeit mit einem zufriedenen Lächeln und Herzblut ausführen. Dann bist du bei uns richtig:

Du möchtest eine Training als **geschlossene Gruppe**:

- bei uns im Studio (alle Materialien stehen zur Verfügung, max. 8 Teilnehmer)
- in euren Räumlichkeiten (Matte bringt jeder selber mit, Teilnehmerzahl gemäss Platzverhältnisse)

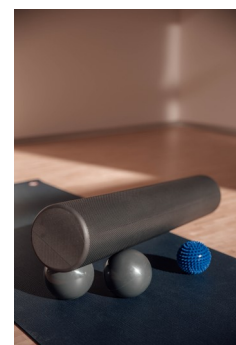
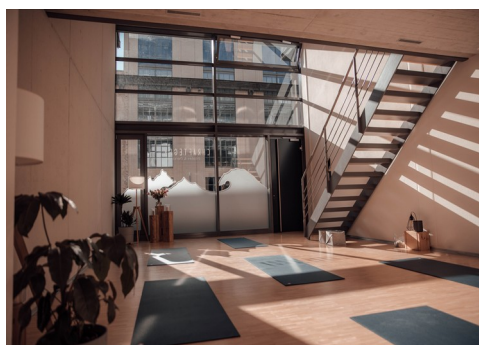
fixer Preis pro Lektion von **CHF 200.-**

oder du unterstützt deine Arbeitnehmer, um an unseren regulären [Stunden](#) (individuell planbar) teilzunehmen:

Preise:

- Einzellektion CHF 35.-
- 3-Monatsabo CHF 300.- (10 Lektionen)
- 3-Monatsabo CHF 540.- (20 Lektionen)
- 6-Monatsabo CHF 570.- (20 Lektionen)

"You don't have to be great to get started, but you have to get started to be great" Les Brown



## Kontakt

---

Premila Lawrence

Gabriela Baumann

### **Chrafteggä GmbH**

Katharina-Sulzer-Platz 8

8400 Winterthur

[info@chrafteggae.ch](mailto:info@chrafteggae.ch)

[www.chrafteggae.ch](http://www.chrafteggae.ch)

