

Pilates bei Viviane

DATUM 07.03.2022 - 28.03.2022
ZEIT 4 x Mo 18:00 - 19:00
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

221-1301

KURSLEITUNG

Viviane Artho

BESCHREIBUNG

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei werden Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

KURSZIEL

Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 80.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich. Probelektion bitte vorher anmelden

MITBRINGEN

Wenn möglich die eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Der Kurs findet ab 7.3. wieder vor Ort statt

DATEN

Mo 07.03.2022 18:00 - 19:00

Mo 14.03.2022 18:00 - 19:00

Mo 21.03.2022 18:00 - 19:00

Mo 28.03.2022 18:00 - 19:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb