

Pilates bei Viviane

DATUM 04.04.2022 - 04.07.2022
ZEIT 10 x Mo 19:15 - 20:15
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

221-1304

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 200.00

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.

DATEN

Mo 04.04.2022 19:15 - 20:15
Mo 11.04.2022 19:15 - 20:15
Mo 25.04.2022 19:15 - 20:15
Mo 16.05.2022 19:15 - 20:15
Mo 23.05.2022 19:15 - 20:15
Mo 30.05.2022 19:15 - 20:15
Mo 13.06.2022 19:15 - 20:15
Mo 20.06.2022 19:15 - 20:15
Mo 27.06.2022 19:15 - 20:15
Mo 04.07.2022 19:15 - 20:15



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

ffs-schwyz.ch/eb