



Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

Pilates

DATUM 21.08.2023 - 25.09.2023
ZEIT 6 x Mo 19:15 - 20:15, 1 x Mi
19:15 - 20:15
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER

232-1302

KURSLEITUNG

Anna Luig

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 140.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

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

MITBRINGEN

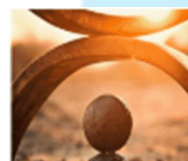
Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. --> Information vorab: 2024 wird der Kurstag auf Dienstag, 18:15 Uhr wechseln mit neuer Kursleiterin

DATEN

Mo 21.08.2023 19:15 - 20:15
Mo 28.08.2023 19:15 - 20:15
Mi 30.08.2023 19:15 - 20:15
Mo 04.09.2023 19:15 - 20:15
Mo 11.09.2023 19:15 - 20:15
Mo 18.09.2023 19:15 - 20:15
Mo 25.09.2023 19:15 - 20:15



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

ffs-schwyz.ch/eb