Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Pilates bei Nathalie

DATUM 01.04.2026 - 24.06.2026
ZEIT 11 x Mi 17:30 - 18:30
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER
261-1368

KURSLEITUNG
Nathalie Meier

BESCHREIBUNG
In den Pilates-Stunden wird auf achtsame Körperwahrnehmung und kontrollierte Bewegungen Wert gelegt, um die Muskulatur sanft und effektiv zu kräftigen. Dabei stabilisieren wir die Körpermitte, die als Fundament für alle Bewegungen dient, und fördern das Gleichgewicht zwischen Kraft und Flexibilität. Die Übungen helfen, das Körpergefühl zu vertiefen, Verspannungen zu lösen und den Körper in eine ausgewogene Haltung zu bringen. So wird die Muskulatur gestärkt, die Flexibilität verbessert und eine bessere Haltung gefördert. Jede Lektion ist eine Gelegenheit, den Körper sanft zu fordern und gleichzeitig Stress abzubauen, sodass Sie mit mehr Leichtigkeit und Stabilität durch den Alltag gehen können.

KURSZIEL
Durch achtsame und kontrollierte Bewegungsausführung die tiefliegende Muskulatur stärken, das Zentrum stabilisieren und ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft, Beweglichkeit und gezielter Mobilisation fördern.

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 275.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG
Der Kurs eignet sich für alle Levels. Die Übungen sind auf das individuelle Niveau anpassbar.

HINWEIS
Anmeldung bzw. Einstieg während des Kurses jederzeit möglich. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

DATEN
Mi 01.04.2026 17:30 - 18:30
Mi 08.04.2026 17:30 - 18:30
Mi 15.04.2026 17:30 - 18:30
Mi 22.04.2026 17:30 - 18:30
Mi 13.05.2026 17:30 - 18:30
Mi 20.05.2026 17:30 - 18:30
Mi 27.05.2026 17:30 - 18:30
Mi 03.06.2026 17:30 - 18:30
Mi 10.06.2026 17:30 - 18:30
Mi 17.06.2026 17:30 - 18:30
Mi 24.06.2026 17:30 - 18:30

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