



Pilates Kurs 1

In diesem Kurs stärken wir gezielt die Rumpf-, Stütz- und Beckenbodenmuskulatur. Die Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung werden verbessert. Alle Übungen führen wir langsam und fliegend aus, um die Gelenke zu schonen. Der Kreislauf wird angeregt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Eine Schnupperlektion ist möglich.

Angebotsnummer: SZ-20261-1-741
Termine: 14.01.2026 - 22.04.2026
12 x Mi 09:00 - 10:00
Ausfalltage: 25.02.2026
Leitung: Franziska Bischoff
Ort: Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen, Forum kreativ
Kosten: CHF 300.00
Anmeldefrist: 07.01.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angewiesen und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 825 13 88 oder sz.prosenectute.ch