



Weitere Infos und Anmeldung

Pilates mit Fokus Rücken

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.

Angebot: SZ-20262-1-741

Termine: 19.08.2026 - 16.12.2026
14 x Mi 09:00 - 10:00

Ausfalltage: 09.09.2026, 30.09.2026, 07.10.2026

Leitung: Franziska Bischoff

Ort: Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen,
Forum kreativ

Kosten: CHF 350.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.