



Weitere Infos und Anmeldung

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, besonders die Stützmuskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Beckenboden und die Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Angebot: SZ-20262-2-701

Termine: 10.08.2026 - 14.12.2026
17 x Mo 17:30 - 18:30

Ausfalltage: 31.08.2026, 28.09.2026

Leitung: Monika Züger

Ort: Pro Senectute Kurse, Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen SZ, Kursraum 1

Kosten: CHF 374.00

Hinweise: Besonderes: Rechnungsstellung erfolgt am Kursende.



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.