

## Pilates bei Sigrid

**DATUM** 07.04.2025 - 30.06.2025  
**ZEIT** 9 x Mo 19:00 - 20:00  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

251-1304

---

### KURSLEITUNG

Sigrid Schwarz, Edith Sidler

### BESCHREIBUNG

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Im Pilateskurs trainieren Sie intensiv die Tiefenmuskulatur mit besonderem Fokus auf den Rumpfbereich. Das systematische Ganzkörpertraining stärkt die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und integriert gleichzeitig die Atmung. Langsame, flüssige und präzise Bewegungen fördern eine gute Körperhaltung, eine schlanke Figur und einen flachen Bauch. Die Kursleiterin kann bei diesem Mattentraining individuell auf die Teilnehmenden eingehen.

### KURSZIEL

Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.

#### KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 180.00

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### **VORAUSSETZUNG**

In der Schwangerschaft wird vom Pilates Training abgeraten, ansonsten ist es für alle geeignet.

##### **MITBRINGEN**

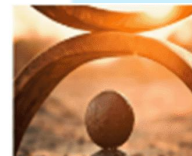
Auf Wunsch die eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

##### **HINWEIS**

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

##### **DATEN**

Mo 07.04.2025 19:00 - 20:00  
Mo 14.04.2025 19:00 - 20:00  
Mo 12.05.2025 19:00 - 20:00  
Mo 19.05.2025 19:00 - 20:00  
Mo 26.05.2025 19:00 - 20:00  
Mo 02.06.2025 19:00 - 20:00  
Mo 16.06.2025 19:00 - 20:00  
Mo 23.06.2025 19:00 - 20:00  
Mo 30.06.2025 19:00 - 20:00



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

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)