

## Pilates bei Sigrid

**DATUM** 18.08.2025 - 15.12.2025  
**ZEIT** 15 x Mo 19:00 - 20:00  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

252-1302

---

### KURSLEITUNG

Sigrid Schwarz

### 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 300.00

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### VORAUSSETZUNG

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

##### MITBRINGEN

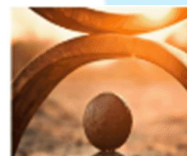
Auf Wunsch die eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

##### 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 18.08.2025 19:00 - 20:00  
Mo 25.08.2025 19:00 - 20:00  
Mo 01.09.2025 19:00 - 20:00  
Mo 08.09.2025 19:00 - 20:00  
Mo 15.09.2025 19:00 - 20:00  
Mo 22.09.2025 19:00 - 20:00  
Mo 13.10.2025 19:00 - 20:00  
Mo 20.10.2025 19:00 - 20:00  
Mo 27.10.2025 19:00 - 20:00  
Mo 03.11.2025 19:00 - 20:00  
Mo 10.11.2025 19:00 - 20:00  
Mo 17.11.2025 19:00 - 20:00  
Mo 24.11.2025 19:00 - 20:00  
Mo 01.12.2025 19:00 - 20:00  
Mo 15.12.2025 19:00 - 20:00





# Erwachsenenbildung

Bildung für Leben und Freizeit!

