

## Pilates bei Sigrid - Jubiläum 60 Jahre FFS

**DATUM** 13.09.2025  
**ZEIT** 1 x Sa 09:45 - 10:45  
**ORT** i de fabrik Schwyz,  
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,  
Tschalun im EG

### KURSNUMMER

252-8108

### 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

#### INFOS ZUM PREIS

kostenlos - FFS Jubiläum

### 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.

#### DATEN

Sa 13.09.2025 09:45 - 10:45

# FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



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)