

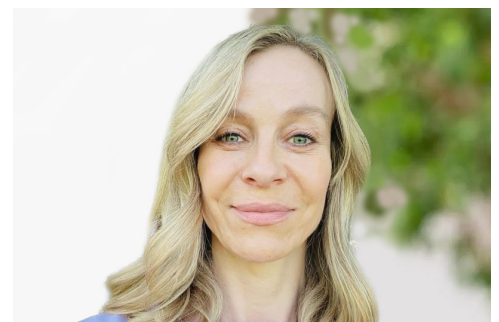


**PILATES FÜR
NEUEINSTEIGENDE**



PILATES FÜR NEUEINSTEIGENDE

Dauer	20 Abende Dienstag 25.08.2026 bis 09.02.2027 18:30 bis 19:30 Uhr
Kontakt	Rosengartenstrasse 12 8853 Lachen 055 451 70 00 weiterbildung@kblachen.ch
Zielgruppe	Für Personen, die ihre Körperhaltung verbessern und Rückenschmerzen lindern möchten, ist Pilates ideal. Diese Trainingsmethode fördert auch die Koordination und hilft dabei, in anderen Sportarten besser abzuschneiden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Pilates neu für sich entdecken möchten.
Inhalt	Pilates trägt entscheidend zu einer gesunden Körperhaltung bei und stärkt die Tiefenmuskulatur. Das gezielte Beweglichkeitstraining verbessert die Flexibilität und sorgt dafür, dass die Figur gestrafft und geformt wird. Ausserdem ist Pilates hervorragend geeignet, um Verletzungen vorzubeugen. Ebenfalls bietet das Training wirksame Unterstützung bei der Linderung von Rückenschmerzen, was insgesamt zu einem besseren Wohlbefinden führt.
Beiträge	Unsere Kursleitung ist QualiCert zertifiziert. Die offizielle Teilnahmebestätigung können die Kursteilnehmenden ausfüllen und unterzeichnen lassen. Diese können sie bei ihrer Krankenkasse einreichen und erhalten je nach Kasse einen Teil der Kurskosten rückvergütet.
Kosten	CHF 525.–
Leitung	Christina Strecke <ul style="list-style-type: none">• In der Fitnessbranche tätig (Fitness-, Groupfitness-, Personaltrainer)• Ausgebildete Pilates- und Yoga-Lehrerin• Inhaberin und Geschäftsführerin von Mind & Body 4you GmbH• Ernährungsberaterin



Ich unterrichte Pilates mit Leidenschaft, weil ich es liebe, Menschen zu mehr innerer Stärke und körperlicher Balance zu verhelfen. Es motiviert mich, zu sehen, wie meine Teilnehmenden durch Achtsamkeit und gezielte Bewegungen ihr Körperbewusstsein verbessern und gestärkt durch den Alltag gehen.

