

Aktuelle Pilates-Kurse

Dienstag:

- 18:15 – 19:15 Uhr: Alle Level
- 19:30 – 20:30 Uhr: Alle Level

Mittwoch:

- 08:45 – 09:45 Uhr: Alle Level

Donnerstag:

- 09:00 – 10:00 Uhr: Alle Level
- 10:10 – 11:10 Uhr: Pilates 65 Plus

Pilates - Kurse – Stärkung für Körper & Geist

Erlebe ein ganzheitliches Training für Kraft, Beweglichkeit und Balance. Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und fördert dein Wohlbefinden. Egal, ob du Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r bist – meine Kurse sind individuell anpassbar.

Was du mitbringen solltest:

- ✓ Bequeme Sportkleidung
- ✓ Socken oder saubere Geräteschuhe
- ✓ Ein Handtuch für deine Matte
- ✓ Eine Trinkflasche, damit du hydriert bleibst

Häufige Fragen (FAQ):

1. Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein, alle Übungen werden so angeleitet, dass sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene profitieren.

2. Gibt es Pilates mit Geräten oder nur Matten-Training?

Je nach Kurs arbeite ich auf der Matte oder mit Kleingeräten wie Bällen, Bändern oder Rollen.

3. Ist der Kurs krankenkassenanerkannt?

Ja, viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Bitte informiere dich direkt bei deiner Kasse.

4. Wie melde ich mich an?

Melde dich einfach online, Mail oder per Nachricht, an. Die Plätze sind begrenzt!

Ferienregelung Pilates - Kurse

Während der offiziellen Schulferien und Feiertage von Arth-Goldau finden **keine Pilates - Kurse** statt. Das betrifft insbesondere folgende Zeiträume:

- Frühlingsferien: 28. April – 9. Mai 2025
- Sommerferien: ab 4. Juli 2025 – 17.08.2025
- Herbstferien 27.09.2025 – 12.10.2025
- Weihnachtsferien 24.12.2025 – 06.01.2026
- Sportferien 21.02.2026 – 01.03.2026
- Sommerferien 04.07.2026 – 16.08.2026

Feiertage

- 19.03.2025 (Mittwoch): Josefstag
- 18.04.2025 (Freitag): Karfreitag
- 21.04.2025 (Montag): Ostermontag
- 29.05.2025 (Donnerstag): Auffahrt (Christi Himmelfahrt)
- 09.06.2025 (Montag): Pfingstmontag
- 19.06.2025 (Donnerstag): Fronleichnam
- 01.08.2025 (Freitag): Bundesfeier (Nationalfeiertag)
- 15.08.2025 (Freitag): Mariä Himmelfahrt
- 08.12.2025 (Montag): Mariä Empfängnis
- 25.12.2025 (Donnerstag): Weihnachten
- 26.12.2025 (Freitag): Stephanstag

Feiertage 2026:

- 01.01.2026 (Donnerstag): Neujahrstag
- 06.01.2026 (Dienstag): Heilige Drei Könige
- 19.03.2026 (Donnerstag): Josefstag
- 03.04.2026 (Freitag): Karfreitag
- 06.04.2026 (Montag): Ostermontag
- 14.05.2026 (Donnerstag): Auffahrt (Christi Himmelfahrt)
- 25.05.2026 (Montag): Pfingstmontag
- 04.06.2026 (Donnerstag): Fronleichnam
- 01.08.2026 (Samstag): Bundesfeier (Nationalfeiertag)
- 15.08.2026 (Samstag): Mariä Himmelfahrt

- 08.12.2026 (Dienstag): Mariä Empfängnis
- 25.12.2026 (Freitag): Weihnachten
- 26.12.2026 (Samstag): Stephanstag

Bitte plant eure Trainings entsprechend ein. Bei Fragen oder individuellen Absprachen stehe ich euch gerne zur Verfügung!