

# Aktuelle Pilates-Kurse

---

## Dienstag:

- 18:15 – 19:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
- 19:30 – 20:30 Uhr: Pilates für Anfänger

## Mittwoch:

- 08:45 – 09:45 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
- 10:00 – 11:00 Uhr: Pilates für 60+

## Donnerstag:

- 09:00 – 10:00 Uhr: Alle Level

## Pilateskurse – 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!