

Krafttraining & Workout

Nach einem progressiv aufgebauten Kraftteil folgt ein knackiges Ganzkörper-Workout.

Sa, 30.08.2025

Sa, 20.09.2025

Sa, 25.10.2025



**trainings
halle.ch**



HIIT

HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining. Der Nachbrenneffekt ist garantiert.

Sa, 06.09.2025

Sa, 27.09.2025

Sa, 01.11.2025

Pilates - Körper & Geist

Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Flexibilität & Haltung in einem fließenden Flow.

Sa, 13.09.2025

Sa, 18.10.2025

Sa, 08.11.2025



Moveshape

Das Angebot wird von der **Gesundheitsförderung der Gemeinde Schwyz** gesponsert und ist für dich **kostenlos**. Die Trainings finden im Zeughausareal bei jeder Witterung statt. Alle Fitnessstufen sind herzlich willkommen - **wir freuen uns auf dich!**

Treffpunkt: Franzosenstrasse 22, 6423 Seewen

Zeit: 9:30 - 10:30 Uhr

Mitbringen: Sportkleidung, Trainingsmatte, Trinkflasche

Weitere Infos unter

gemeindeschwyz.ch / trainingshalle.ch / distrainingvarussa.ch / moveshape.ch

GEMEINDE

schwyz