

# Active City Rütli – Pilates

---

10. September 2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

**Stärke deinen Körper, verbessere deine Beweglichkeit und tanke neue Energie – Pilates für jedes Fitnesslevel, ganz ohne Anmeldung.**



*Pilates*

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Sanft und gleichzeitig intensiv wird beim Pilates im Atemrhythmus der ganze Körper trainiert. Mit Faszienpilates werden alle Gelenke mobilisiert, die grossen und die tiefliegenden Muskeln gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert.

Da die Übungen langsam ausgeführt werden und es Variationen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden gibt, ist die Lektion für alle geeignet.

Bitte bring eine Matte oder ein Handtuch, da einige Übungen am Boden ausgeführt werden. Nimm auch etwas zu Trinken mit.

Der Kurs findet bei jedem Wetter -ausser bei sehr starkem Regen - draussen statt.

Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Es ist keine Anmeldung nötig.

Komm spontan vorbei und mach mit!

## Veranstaltungsort

Berufsschule Roosriet

Sonnenplatz 1

8630 Rüti ZH

[Lageplan](#)

## Allgemeine Angaben

Tel. +41 55 251 32 74

[claudio.meiler@rueti.ch](mailto:claudio.meiler@rueti.ch)

<https://www.activecity.ch/de/rueti/kurse-2026/pilates/>

Kostenlos

## Organisator

Claudio Meiler



### weitere Termine

- 27. August 2026, 10:00 – 11:00
- 10. September 2026, 10:00 – 11:00

[iCalendar](#)