

# Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

---

Kursnummer 26L241302

---

Beginn Montag, 19.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

---

Dauer 20 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

---

Kursentgelt 139,00 €

---

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung!

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

19.01.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

26.01.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

02.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

09.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

23.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

02.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

09.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

16.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

13.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

20.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

27.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

04.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

11.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

18.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

01.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

08.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

15.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

22.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

29.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

06.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)