

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241303

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 19:45 - 20:45 Uhr

Dauer 19 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Matilda Risse

Kursentgelt 127,00 €

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

20.01.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

27.01.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

03.02.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

10.02.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

03.03.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

10.03.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

14.04.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

21.04.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

28.04.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

05.05.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

12.05.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

19.05.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

02.06.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

09.06.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

16.06.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

23.06.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

30.06.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

07.07.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

14.07.2026 19:45 - 20:45 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)