

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241305

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:20 - 18:20 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 160,00 €

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

| | |
|------------------------------|--|
| 21.01.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 28.01.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 04.02.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 11.02.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 18.02.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 25.02.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 04.03.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 11.03.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 18.03.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 25.03.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 15.04.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 22.04.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 29.04.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 06.05.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 13.05.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 20.05.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 27.05.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 03.06.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 10.06.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 17.06.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 24.06.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 01.07.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 08.07.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |
| 15.07.2026 17:20 - 18:20 Uhr | VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11 |

[zur Kursdetail-Seite](#)

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241305

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 17:20 - 18:20 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 160,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)