Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241306

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 17:20 - 18:20 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 80,00 €

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
09.09.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.09.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.09.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.09.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.10.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.10.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
04.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.11.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.12.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.12.2026	17:20 - 18:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite