

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241306

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

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 87,00 €

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

16.12.2026 17:20 - 18:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)