Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241307

Beginn Montag, 21.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 91,00 €

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
21.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
26.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505
02.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite