Wirbelsäulenkurs mit Pilates – Sanft stark werden

Kursnummer 26L241308

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 16:30 - 17:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Salomé Münker

Kursentgelt 87,00 €

In diesem Kurs dreht sich alles um deine Rückengesundheit und ein besseres Körpergefühl. Mit sanften Pilates-Übungen stärken wir gezielt die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, verbessern die Haltung und fördern Beweglichkeit sowie Balance. Die ruhigen, fließenden Bewegungen sind gelenkschonend und lassen sich leicht an dein persönliches Fitnesslevel anpassen.

Regelmäßiges Training wirkt Verspannungen entgegen, beugt Rückenschmerzen vor und unterstützt dich dabei, dich im Alltag leichter und sicherer zu bewegen. Durch bewusstes Atmen und kontrollierte Übungen findest du nicht nur mehr Stabilität, sondern auch Ruhe und Ausgeglichenheit.

Gerade für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist dieser Kurs eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Gesundheit aktiv zu stärken, das Wohlbefinden zu steigern und dabei in angenehmer Atmosphäre etwas für sich selbst zu tun.

Gönne deinem Rücken die Aufmerksamkeit, die er verdient – für mehr Kraft, Beweglichkeit und Lebensqualität.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.09.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.10.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite