Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 26L241309

Beginn Dienstag, 15.09.2026, 19:45 - 20:45 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Matilda Risse

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
15.09.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.09.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.09.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
06.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.10.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.11.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.12.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.12.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.12.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.12.2026	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite