Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26L241314

Beginn Montag, 07.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 87,00 €

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.09.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.10.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.11.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.12.2026	16:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite