Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26L241319

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Claudia Cristina Schmitz

Kursentgelt 94,00 €

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. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
06.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.12.2026	11:00 - 12:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite