

# Pilates für (leicht) Fortgeschrittene

---

Kursnummer 26L241330

---

Beginn Montag, 19.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

---

Kursentgelt 147,00 €

---

In diesem Kurs werden Krafttraining Balancetraining und tiefes Dehntraining kombiniert. Wir arbeiten mit kleinen und grossen Bällen, Rollen Hanteln und Pilatesringen. Also wir bringen uns mächtig in Dysbalancen und kommen somit in die ganz tiefe Rumpfmuskulatur. Es wird langsam gearbeitet. Je langsamer desto intensiver und bewusster spürst Du mit welchen Muskeln Du arbeitest.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

19.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

26.01.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

02.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

09.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

23.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

02.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

09.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

16.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

23.03.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

13.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

20.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

27.04.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

04.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

11.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

18.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

01.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

08.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

15.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

22.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

29.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

06.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

13.07.2026 17:00 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)