Pilates für (leicht) Fortgeschrittene

Kursnummer 26L241331

Beginn Montag, 07.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 87,00 €

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
07.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite