

Pilates - Faszien im Fokus

Kursnummer 26L241340

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 18 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Claudia Cristina Schmitz

Kursentgelt 120,00 €

Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers. Dabei wird die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert, aber auch die Arbeit mit den Faszien ist Teil des Programms. In diesem Kurs wird den Faszien besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

22.01.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

29.01.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

19.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

26.02.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

05.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

12.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

26.03.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

16.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

23.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

30.04.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

07.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

21.05.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

11.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

18.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

25.06.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

02.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

09.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

16.07.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)