Pilates - Faszien im Fokus

Kursnummer 26L241344

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Claudia Cristina Schmitz

Kursentgelt 80,00 €

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
10.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
26.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite