Pilates - Faszien im Fokus

Kursnummer 26L241345

Beginn Dienstag, 15.09.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Matilda Risse

Kursentgelt 87,00 €

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.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
06.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite