

# Pilates ganz entspannt

---

Kursnummer 26L241370

---

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 18:20 - 19:20 Uhr

---

Dauer 23 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

---

Kursentgelt 154,00 €

---

In diesem sanften, aber effektiven Ganzkörpertraining werden nach den Prinzipien der Pilatesmethode aus der Kraft der Körpermitte heraus insbesondere die tief liegende Rumpfmuskulatur sowie Beine und Arme trainiert. In diesem Kurs nimmt der Bereich Entspannung einen größeren Raum ein, damit Sie gestärkt, aber auch leicht und entspannt den Tag starten können

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

21.01.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

28.01.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

04.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

11.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

18.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

25.02.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

04.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

11.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

18.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

25.03.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

15.04.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

22.04.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

29.04.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

06.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

13.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

20.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

27.05.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

03.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

10.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

17.06.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

01.07.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

08.07.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

15.07.2026 18:20 - 19:20 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)