Pilates ganz entspannt

Kursnummer 26L241371

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 18:20 - 19:20 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 87,00 €

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
09.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.09.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.10.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.10.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
04.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.11.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.12.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.12.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.12.2026	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite