

Pilates und Yoga

Kursnummer 26N241361

Beginn Donnerstag, 23.07.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 60,00 €

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

23.07.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

30.07.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

06.08.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

13.08.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

20.08.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

27.08.2026 17:30 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)