Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 27L241307

Beginn Montag, 11.01.2027, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 147,00 €

Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung stärken Sie die Muskulatur, bauen Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor bzw. verhindern bei gelegentlichen leichten Rückenschmerzen eine Verschlimmerung. Körperwahrnehmung, Hintergrundwissen und Tipps für das Alltagsverhalten ergänzen die Kurse. Kein Ersatz für ärztliche oder krankengymnastische Behandlung!

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
18.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.01.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.02.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
08.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.03.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
26.04.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.05.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

14.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.06.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.07.2027	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite