Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Kursnummer 27L241309

Beginn Dienstag, 12.01.2027, 19:45 - 20:45 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Matilda Risse

Kursentgelt 154,00 €

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
12.01.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.01.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
26.01.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.02.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.02.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.02.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.03.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.03.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.03.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
06.04.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.04.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
20.04.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
27.04.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
04.05.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
11.05.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
25.05.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
01.06.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

08.06.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
15.06.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
22.06.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
29.06.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
06.07.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
13.07.2027	19:45 - 20:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite