

Pilates ganz entspannt

Kursnummer 27L241371

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 18:20 - 19:20 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Ava Cimiotti-Keuthen

Kursentgelt 167,00 €

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
13.01.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
20.01.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
27.01.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.02.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.02.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.02.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
24.02.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
03.03.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
10.03.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
17.03.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.04.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.04.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
21.04.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.04.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
05.05.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
12.05.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
19.05.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

26.05.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
02.06.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
09.06.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
16.06.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
23.06.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
30.06.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
07.07.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
14.07.2027	18:20 - 19:20 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

[zur Kursdetail-Seite](#)