

# Pilates – Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für Körper und Geist

Kursnummer	252N241332
Beginn	Montag, 01.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Dauer	12 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09, Neusser Str. 450, 50733 Köln
Lehrkraft	Ulrike Zecher
Kursentgelt	72,00 €

Wer den Körper kräftigen, die Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig den Geist entspannen möchte, findet in diesem Pilates-Kurs das passende Angebot. Durch das bewusste Üben der Pilates-Prinzipien wird gezielt die tief liegende Muskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und eine gesunde Körperwahrnehmung gefördert. Besonders für Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit ist Pilates ideal, um Verspannungen zu lösen und mehr Beweglichkeit in den Alltag zu integrieren. Neben der körperlichen Kräftigung spielt auch die Entspannung eine große Rolle: Fließende Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und neue Energie zu schöpfen. Die erlernten Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren, sodass langfristig von den positiven Effekten profitiert werden kann.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
08.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
15.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
22.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
29.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
27.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
10.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
17.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
24.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
01.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
08.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09
15.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)