

# Gesunder Rücken, gesunde Gelenke mit klassischem Pilates

---

Kursnummer 26K241306

---

Beginn Montag, 19.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

---

Dauer 22 Termin(e)

---

Ort VHS Kalk, 907

---

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

---

Kursentgelt 147,00 €

---

Durch funktionelles Körpergewichtstraining in verschiedenen Levels stärken Sie den Rücken und die Gelenke und wirken so einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Mit Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung bauen Sie Verspannungen ab und beugen Beschwerden vor. Die Funktionen der Wirbelsäule und der Gelenke werden erhalten und verbessert, Dies fördert eine gesündere Körperhaltung und ein besseres Körpergefühl. Die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. In Kombination mit klassischem Pilates trainieren Sie Ihren Körper bewusst, präzise und kontrolliert.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

19.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

26.01.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

02.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

09.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

23.02.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

02.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

09.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

16.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

23.03.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

13.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

20.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

27.04.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

04.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

11.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

18.05.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

01.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

08.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

15.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

22.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

29.06.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

06.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

13.07.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS Kalk, 907

---

[zur Kursdetail-Seite](#)