

Gesunder Rücken, gesunde Gelenke mit klassischem Pilates

Kursnummer 26K241306

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

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 140,00 €

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, Raum 907

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[zur Kursdetail-Seite](#)