# Gesunder Rücken, gesunde Gelenke mit klassischem Pilates

Kursnummer 26K241307

Beginn Montag, 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 87,00 €

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 |
|---|---|---|
| 07.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 14.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 21.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 28.09.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 05.10.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 12.10.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 02.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 09.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 16.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 23.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 30.11.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 07.12.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |
| 14.12.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | VHS Kalk, Raum 907 |

zur Kursdetail-Seite