

Pilates - Faszien im Fokus

Kursnummer 26W241344

Beginn Dienstag, 20.01.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Dauer 21 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Dorothea Passon

Kursentgelt 140,00 €

Pilates vitalisiert und verbindet Körper, Geist und Atem. Ziel des Programms ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers und die Stabilisierung des Zentrums. Hier in diesem Kurs stehen weder Leistung noch Perfektion im Mittelpunkt sondern Ihr Wohlbefinden: Durch sanfte Pilates-Übungen, Atemlenkungen und gezielte Faszien-Arbeit lernen Sie Ihren Körper bewusst zu spüren und schmerzhafte Faszien zu lösen. Sie werden eine bessere Haltung aufbauen, mehr Kraft und Beweglichkeit gewinnen, Stress abbauen und eine wohltuende Entspannung fühlen. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können. Dorothea Passon ist Dipl. Sportlehrerin für Prävention und Rehabilitation, Yoga- und Pilates-Lehrerin. Sie ist von den Selbstheilungskräften des eigenen Körpers überzeugt und leitet Teilnehmer*Innen gerne an, ihm zu lauschen und seine Bedürfnisse respektvoll zu achten.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

20.01.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

27.01.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

03.02.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

10.02.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

24.02.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

03.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

10.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

17.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

24.03.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

14.04.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

21.04.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

28.04.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

12.05.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

19.05.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

02.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

09.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

23.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

30.06.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

07.07.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

14.07.2026 10:30 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)