

Pilates - Faszien im Fokus

Kursnummer	26W241345
Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 11:30 - 12:30 Uhr
Dauer	21 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	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 schmerzhaftes 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	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
27.01.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
03.02.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.02.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
24.02.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
03.03.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.03.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
17.03.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
24.03.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
14.04.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
21.04.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
28.04.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
05.05.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
12.05.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
19.05.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
02.06.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

09.06.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
16.06.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
23.06.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
30.06.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
07.07.2026	11:30 - 12:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)