Pilates - Faszien im Fokus

Kursnummer 26W241346

Beginn Dienstag, 08.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Dorothea Passon

Kursentgelt 87,00 €

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
08.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
29.09.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
06.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
13.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
27.10.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
03.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
17.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
24.11.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
01.12.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
08.12.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.12.2026	10:30 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite