

# Älter und aktiv: Gesunder Rücken, gesunde Gelenke mit klassischem Pilates

Kursnummer	26Z244306
Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 14:00 - 15:00 Uhr
Dauer	22 Termine
Ort	VHS Studienhaus, 503, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu
Kursentgelt	147,00 €

In Kombination mit klassischem Pilates - also ohne große Geräte - trainieren Sie Ihren Körper bewusst, präzise und kontrolliert. Durch Übungen mit individuell unterschiedlichen Anforderungen 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.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
27.01.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.02.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
03.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
10.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
17.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
24.03.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
14.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
21.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
28.04.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
05.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
12.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
19.05.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
02.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
09.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
16.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503
23.06.2026	14:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 503

30.06.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

07.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

14.07.2026 14:00 - 15:00 Uhr VHS Studienhaus, 503

---

[zur Kursdetail-Seite](#)