Gesunder Rücken, gesunde Gelenke mit klassischem Pilates

Kursnummer 27K241307

Beginn Montag, 11.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS Kalk, Raum 907

Dozent Ayca Dönmez Mahmutyazicioglu

Kursentgelt 154,00 €

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
11.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
18.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
25.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
22.02.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
01.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
08.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
15.03.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
19.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
26.04.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
03.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
10.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
24.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
31.05.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
07.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
14.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
21.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
28.06.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
05.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907
12.07.2027	18:00 - 19:00 Uhr	VHS Kalk, Raum 907

zur Kursdetail-Seite