

# Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer	252M241320
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Ines Menné-Wiska
Kursentgelt	84,00 €

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
17.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
24.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
01.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
08.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
29.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
05.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
12.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
19.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
26.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
03.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
17.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)