

Pilates und Yoga

Kursnummer	252M241361
Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln
Lehrkraft	Ines Menné-Wiska
Kursentgelt	84,00 €

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
17.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
24.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
01.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
08.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
29.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
05.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
12.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
19.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
26.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
03.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
10.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
17.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)