

Nur für Frauen: Fitnessgymnastik

Kursnummer 252M242133

Beginn Dienstag, 30.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Dauer 8 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402, Wiener Platz 2a, 51065 Köln

Lehrkraft Lena Weinfirth

Kursentgelt 48,00 €

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

30.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

07.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

28.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

04.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

09.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

16.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402
------------	-------------------	--------------------------------------

[zur Kursdetail-Seite](#)