

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 Weinforth
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](#)