

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26N241320

Beginn Montag, 14.09.2026, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 120,00 €

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

14.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

21.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

28.09.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

05.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

12.10.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

02.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

09.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

23.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

30.11.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

07.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

14.12.2026 10:00 - 11:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)