Älter und aktiv: Pilates 60+

Kursnummer 26P241109

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Vanessa Frings

Kursentgelt 47,00 €

Ein einsteigerfreundliches und aufbauendes Pilates-Training für 60+, das Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Körpergefühl gezielt fördert. Die Übungen werden abwechslungsreich mit Kleingeräten wie Bällen oder leichten Gewichten ergänzt; ein sanftes Warm-up und ein ruhiger Cool-down runden die Stunde ab.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
11.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
18.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
25.11.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
02.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
09.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
16.12.2026	10:00 - 11:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

zur Kursdetail-Seite