

Nur für Frauen: Fit mit Pilates

Kursnummer 26P242311

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Vanessa Frings

Kursentgelt 47,00 €

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
11.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
18.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
25.11.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
02.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
09.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
16.12.2026	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)