

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26W241320

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 23 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 154,00 €

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

21.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

28.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

04.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

11.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

18.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

25.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

04.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

11.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

25.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

15.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

22.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

29.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

06.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

13.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

20.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

27.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

03.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

10.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

17.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

24.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

01.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

08.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

15.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)