

# Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26W241321

---

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

---

Dauer 13 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

Dozent Renate Landwehr

---

Kursentgelt 87,00 €

---

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

---

09.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

16.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

23.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

30.09.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

07.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

14.10.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

04.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

11.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

18.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

25.11.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

02.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

09.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

16.12.2026 18:00 - 19:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

[zur Kursdetail-Seite](#)