Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 26W241322

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

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	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
16.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
23.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
30.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
07.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
14.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
04.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
11.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
18.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
25.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
02.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
09.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
16.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite