

# Pilates und Yoga

Kursnummer 26W241361

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 24 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 160,00 €

In diesem Kursangebot verbinden sich die Übungen von Yoga und Pilates zu einer dynamischen Gymnastik, die belebend wirkt. Wir haben mehrere Übungen zur Auswahl, die miteinander kombiniert, zu einem Bewegungsfluss führen. Die Gymnastik ist unter Anleitung leicht auszuführen. Die Übungen wirken stärkend und anregend.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

21.01.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

28.01.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

04.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

11.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

18.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

25.02.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

04.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

11.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

18.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

25.03.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

15.04.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

22.04.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

29.04.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

06.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

13.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

20.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

27.05.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

03.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

10.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

17.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

24.06.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

01.07.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

08.07.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

15.07.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Pilates und Yoga

---

Kursnummer 26W241361

---

Beginn Mittwoch, 21.01.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

---

Dauer 24 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, V 402

---

Dozent Ines Menné-Wiska

---

Kursentgelt 160,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)