

Pilates und Yoga

Kursnummer 26W241362

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 87,00 €

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

09.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

23.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

30.09.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

07.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

14.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

04.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

11.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

18.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

25.11.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

02.12.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

09.12.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

16.12.2026 20:00 - 21:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)