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