

Nur für Frauen: Fitness und Kraft

Kursnummer 26W242202

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 12:00 - 13:00 Uhr

Dauer 6 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Katharina Michajlova

Kursentgelt 40,00 €

Eine abwechslungsreiche und Rücken schonende Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-System, verbunden mit der Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur und Koordinationsübungen, unterstützt durch Musik und den Einsatz von Kleingeräten.

Eingang Sülzgürtel über den Schulhof hintere Turnhalle

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

17.09.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

24.09.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

01.10.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

08.10.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

15.10.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

05.11.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)