

Nur für Frauen: Fitness und Kraft

Kursnummer 26W242203

Beginn Donnerstag, 12.11.2026, 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

12.11.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

19.11.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

26.11.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

03.12.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

10.12.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

17.12.2026 12:00 - 13:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)