

# Älter und aktiv: Kraft und Koordination

---

Kursnummer 26W244123

---

Beginn Donnerstag, 12.11.2026, 10:00 - 11:00 Uhr

---

Dauer 6 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

Dozent Katharina Michajlova

---

Kursentgelt 40,00 €

---

Der Kurs beinhaltet ein moderates, sich abwechselndes Programm von Ausdauerübungen gefolgt von Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Nach einer allgemeinen Aufwärmphase finden im Hauptteil einfache den Herz-Kreislauf aktivierende Bewegungen von einigen Minuten wie zB schnelles Gehen/Joggen/freies Hüpfen/ kreatives, rhythmisches Laufen statt. Es folgen daraufhin einige Minuten Kräftigungsübungen für den Körper ohne oder auch mit Hilfsmitteln/Werkzeugen (vorhandene Hanteln etc.), wobei auf eine saubere und präzise Technik geachtet wird. Dieser Wechsel von Cardio- zu Kraftübungen findet mehrfach hintereinander geschaltet statt. Jede Kursstunde endet mit einem ruhigen Entspannen und sanftem Dehnen. Der Kurs ist für alle Teilnehmenden vom Anfänger bis zur Fortgeschrittenen auch für ältere Personen geeignet.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

12.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

19.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

26.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

03.12.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

10.12.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

17.12.2026 10:00 - 11:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

---

[zur Kursdetail-Seite](#)