Nur für Frauen: Fit mit Pilates

Kursnummer 27P242311

Beginn Mittwoch, 17.02.2027, 09:00 - 10:00 Uhr

Dauer 10 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Vanessa Frings

Kursentgelt 50,00 €

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. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Rabattiertes Angebot! Dieses Angebot wird gefördert im Rahmen der Entwicklungspauschale gemäß § 18 Weiterbildungsgesetz NRW

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
24.02.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
03.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
10.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
17.03.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
07.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
14.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
21.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
28.04.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
05.05.2027	09:00 - 10:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

zur Kursdetail-Seite