Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 27W241320

Beginn Montag, 25.01.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Dauer 11 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Ines Menné-Wiska

Kursentgelt 110,00 €

Für alle, die sich gesund und leistungsfähig halten möchten und ihrem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchten. Ziel ist die Stärkung und Harmonisierung des gesamten Körpers, indem vor allem die tief liegende Muskulatur angesprochen und trainiert wird. Pilates vitalisiert Körper und Geist und stärkt Körperbewusstheit, Bewegungsqualität und die Selbstwahrnehmung.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
01.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
22.02.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
01.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
08.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
15.03.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
05.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
12.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
19.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
26.04.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite