Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 27W241321

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 17:45 - 18:45 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

Dozent Renate Landwehr

Kursentgelt 167,00 €

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.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
20.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
27.01.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
03.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
17.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
24.02.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
03.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
17.03.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
07.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
14.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
21.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
28.04.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
05.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
12.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
19.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

26.05.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
02.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
09.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
16.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
23.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
30.06.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
07.07.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
14.07.2027	17:45 - 18:45 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

zur Kursdetail-Seite