

Pilates für Anfängerinnen, Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kursnummer 27W241323

Beginn Montag, 03.05.2027, 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.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
10.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
24.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
31.05.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
07.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
14.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
21.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
28.06.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
05.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
12.07.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402
06.09.2027	10:00 - 11:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Raum V 402

[zur Kursdetail-Seite](#)