

# Ganzheitliche Fitnessgymnastik

Kursnummer	26S241170
Beginn	Donnerstag, 15.01.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	19 Termin(e)
Ort	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle, Ringelnatzstr. 12, 50996 Köln
Lehrkraft	Gudrun Wagner-Marquardt
Kursentgelt	127,00 €

Verbesserung der allgemeinen Fitness, Steigerung von Koordination und Kraft, kurzes Herz-Kreislauftraining mit mittlerer Intensität, Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeit- und Stabilitätstraining; Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
22.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
29.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
05.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
19.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
26.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
05.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
12.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
19.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
26.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
16.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
23.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
30.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
07.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
21.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
28.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
11.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
18.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle
25.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	GHS Ringelnatzstraße, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)