

Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

Eine bunte Mischung mit Elementen aus klassischer Gymnastik, Pilates und Yoga

Kursnummer 26S242103

Beginn Mittwoch, 14.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 167,00 €

Mit einer Vielzahl an Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, gezielt Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit verbessert, Stress abgebaut das Wohlbefinden somit gesteigert und Sie erleben Freude, Entspannung und Regeneration. 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.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

21.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

28.01.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

04.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

11.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

18.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

25.02.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

04.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

11.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

18.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

25.03.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

15.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

22.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

29.04.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

06.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

13.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

20.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

27.05.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

03.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

10.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

17.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

24.06.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

01.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

08.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

15.07.2026 19:00 - 20:00 Uhr Theodor-Heuss-Realschule; Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)