

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](#)

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 €

[zur Kursdetail-Seite](#)