

# Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

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

Kursnummer 26S242104

Beginn Donnerstag, 15.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort KGS Zugweg, Turnhalle, Zugweg 42, 50677 Köln

Lehrkraft Sabine Klie

Kursentgelt 147,00 €

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.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

15.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

22.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

29.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

05.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

19.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

26.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

05.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

12.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

19.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

26.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

16.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

23.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

30.04.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

07.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

21.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

28.05.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

11.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

18.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

25.06.2026	17:30 - 18:30 Uhr	KGS Zugweg, Turnhalle
------------	-------------------	-----------------------

02.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

---

09.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

---

16.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr KGS Zugweg, Turnhalle

---

[zur Kursdetail-Seite](#)