

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](#)