Kölner VHS

Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

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

Kursnummer 26S242105

Beginn Mittwoch, 02.09.2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle

Dozent Sabine Klie

Kursentgelt 94,00 €

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
02.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
09.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
16.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
23.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
30.09.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
07.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
14.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
04.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
11.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
18.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
25.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
02.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
09.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
16.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite