

# 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](#)