Nur für Frauen: Fit, aktiv und entspannt

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

Kursnummer 27S242105

Beginn Mittwoch, 13.01.2027, 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
13.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
20.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
27.01.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
03.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
10.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
17.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
24.02.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
03.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
10.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
17.03.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
07.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
14.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
21.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
28.04.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
05.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle

12.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
19.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
26.05.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
02.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
09.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
16.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
23.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
30.06.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
07.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle
14.07.2027	19:00 - 20:00 Uhr	Theodor-Heuss-Realschule, Turnhalle

zur Kursdetail-Seite