

261L57747

Fit in den Sommer (für Frauen)

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ursula Huchthausen
Informationen	Bitte mitbringen: Matte oder Wolldecke.
Kursort	Bürgerhaus Rotenberg, , 69231 Rauenberg

Für alle Frauen, die durch Musik und Bewegung ein neues Körpergefühl erreichen wollen. Neue Fitnesstrends und leichte Aerobicsschritte erwärmen unseren Körper. Danach steht ein intensives, abwechslungsreiches Gymnastikprogramm mit vielen Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Swingstick und Pilatesbällen an, das der Kräftigung der gesamten Muskulatur dient. Rückengerechte Übungen, Stretching und Entspannung runden das Training ab.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
17.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
24.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
14.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
21.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
28.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
05.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
12.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
19.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
09.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
16.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
23.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
30.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
07.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
14.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb