

# Kurstage für Kurs 241302431 (Fit ohne Geräte Training mit dem eigenen Körpergewicht)

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern, ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe. Dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Disbalancen als bei dem herkömmlichem Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie zu Hause effektiv anwenden können.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
08.04.2024	16:10 - 17:10 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
15.04.2024	16:10 - 17:10 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
22.04.2024	16:10 - 17:10 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
29.04.2024	16:10 - 17:10 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
06.05.2024	16:10 - 17:10 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
13.05.2024	16:10 - 17:10 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung