

Kurstage für Kurs 241302526 (Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung)

Dieser Kurs eignet sich für Personen aller Altersstufen, ob geübt oder ungeübt. Ziel ist es, die allgemeine Fitness und das körperliche Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Es wird sowohl das Herz-Kreislauf-System trainiert als auch die Rumpfmuskulatur gestärkt. Abgerundet wird das Training durch koordinative Übungen und ein Dehn- und Entspannungsprogramm.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
15.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
22.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
29.04.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
06.05.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
13.05.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
03.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
10.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
17.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
24.06.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
01.07.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
08.07.2024	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung