

# Kurstage für Kurs 241302546 (Body Power)

Ein Ganzkörpertraining - einfach, aber intensiv. Das energiegeladene Programm ist nicht nur ein guter Start in den Tag, sondern auch ein gutes Training für den Rücken. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, die den Rumpf stabilisieren und gleichzeitig den kompletten Körper straffen, bietet einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß. Das Training steigert Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
28.02.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
06.03.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
20.03.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
10.04.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
17.04.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
24.04.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
08.05.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
15.05.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
05.06.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
12.06.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
19.06.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
26.06.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
03.07.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
10.07.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
17.07.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
24.07.2024	08:00 - 09:25 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung