

# Kurstage für Kurs 241302862 (Rückenfit für Männer sanft und schonend)

Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit unterschiedlichen Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen. Übungen am Boden sollten durchgeführt werden können.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
09.04.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
16.04.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
23.04.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
30.04.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
07.05.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
14.05.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
04.06.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
11.06.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
18.06.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
25.06.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
02.07.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
09.07.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
16.07.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung
23.07.2024	08:40 - 09:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 112 Bewegung