

Kurstage für Kurs 241302865 (Rückenfit Training für den Rücken)

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness durch ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
12.04.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
19.04.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
26.04.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
03.05.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
17.05.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
21.06.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
28.06.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
05.07.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
12.07.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung
19.07.2024	17:30 - 18:20 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 114 Bewegung