

Kurstage für Kurs 242302901 (Bewegungstraining für Frauen über 60 Fortlaufender Kurs)

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Herz-Kreislauf-Training, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
01.10.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.10.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.10.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.10.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.11.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.11.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.11.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.11.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.12.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.12.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.12.2024	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
07.01.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
14.01.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.01.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
28.01.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.02.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.02.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.03.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.03.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.03.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
01.04.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.04.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung

29.04.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.05.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.05.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.05.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.05.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.06.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.06.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
01.07.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.07.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.07.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung