

# Kurstage für Kurs 251302481 (Body Complete)

Es erwarten Sie ein individuelles und abwechslungsreiches Präventionsprogramm und gezielte Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten und Steppern. Sie erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das "Warm-up" bzw. "Herz-Kreislauf-Training", danach geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren "Cool-down" mit Dehn- und Stretchübungen. Dadurch steigern Sie sowohl Ihre Ausdauer und Kondition als auch Ihr Wohlbefinden.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
12.03.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.03.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.03.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.04.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.04.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
30.04.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
07.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
14.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
21.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
28.05.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.06.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.06.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.07.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.07.2025	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung