

Kurstage für Kurs 251302483 (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.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
15.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
22.05.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
05.06.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
26.06.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
03.07.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
10.07.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
17.07.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A