

# Kurstage für Kurs 251302510 (Fitnessgymnastik)

In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper und Organismus mit moderner Musik wieder richtig in Schwung. Die verschiedenen Ganzkörperübungen verbessern Ihre Ausdauer und Kondition. Nebenbei wird Ihre Beweglichkeit wiederhergestellt und Sie können mit Entspannungsübungen neue Kraft schöpfen.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
08.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
15.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
22.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
26.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
03.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
10.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
17.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung