

Kurstage für Kurs 251302526 (Fit für den Alltag)

Dieser Kurs eignet sich für Personen aller Altersstufen, ob geübt oder ungeübt. Ziel ist es, die allgemeine Fitness und das körperliche Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Es wird sowohl das Herz-Kreislauf-System trainiert als auch die Rumpfmuskulatur gestärkt. Abgerundet wird das Training durch koordinative Übungen und ein Dehn- und Entspannungsprogramm.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.05.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.05.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.06.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
03.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
17.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
24.07.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung