

Kurstage für Kurs 251302546 (Power-Workout)

Mal richtig Dampf ablassen zu fetziger Musik: Verbesserung der Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Mit Einsatz von Hanteln, Tubes, Langhanteln und anderen Trainingsgeräten wird die gesamte Muskulatur Ihres Körpers gekräftigt. Lernen Sie Ihre Grenzen kennen!

Datum	Uhrzeit	Ort
12.03.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.03.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.03.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.04.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.04.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.04.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
07.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
14.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
28.05.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
04.06.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.06.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.07.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.07.2025	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung