Kurstage für Kurs 251302571 (Outdoor-Fitness)

Sie wollen Ausdauer, Kraft und Koordination unter freiem Himmel trainieren? Den Wechsel der Jahreszeiten bei Bauchübungen mit Blick in den Himmel in einer netten Gruppe erleben? Dann sind Sie hier genau richtig.

Für die vielfältigen und fordernden Übungen werden natürliche Hindernisse, Laufstrecken, Spielplätze, Geländer, Partner, vereinzelt auch Handgeräte und vieles mehr genutzt, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Das Training findet bei jedem Wetter im Freien statt. Ein bisschen fit sollten Sie zwar sein, aber wichtiger ist, dass Sie sich motivieren lassen und an Ihre Grenzen gehen wollen. Erleben Sie Fitness, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
12.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
19.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
26.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
02.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
23.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
30.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer