

Kurstage für Kurs 251302864 (Rückenfit für Männer sanft und schonend)

Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit unterschiedlichen Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen. Übungen am Boden sollten durchgeführt werden können.

Datum	Uhrzeit	Ort
06.05.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
13.05.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
20.05.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
27.05.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
03.06.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
24.06.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
01.07.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
08.07.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
15.07.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
22.07.2025	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung