Kurstage für Kurs 251302877 (Rückenfit)

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness durch ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
16.05.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.05.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.06.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.06.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.07.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.07.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.07.2025	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung