

Kurstage für Kurs 251302959 (Kraft- und Ausdauertraining für Zuhause)

Sie möchten gerne ein optimales Kraft- und Ausdauertraining durchführen, haben allerdings wenig Zeit dafür. Dieses Seminar zeigt Ihnen wie einfach das von zuhause möglich ist. In diesem komprimierten Tagesworkshop werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um ein sinnvolles Ergebnis zu erhalten.

Datum	Uhrzeit	Ort
28.06.2025	10:00 - 16:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung