

# Kurstage für Kurs 252302425 (Fit ohne Geräte)

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern, ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe. Dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Disbalancen als bei dem herkömmlichem Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie zu Hause effektiv anwenden können.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
12.01.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.01.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.01.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.02.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.02.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.02.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.03.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.03.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung