

# Kurstage für Kurs 252302428 (Fit ohne Geräte ab 60 Jahren)

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.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.01.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
28.01.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.02.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.02.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.02.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
04.03.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.03.2026	09:20 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung