

Kurstage für Kurs 252302502 (Fitnessgymnastik)

In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper und Organismus mit moderner Musik wieder richtig in Schwung. Die verschiedenen Ganzkörperübungen verbessern Ihre Ausdauer und Kondition. Nebenbei wird Ihre Beweglichkeit wiederhergestellt und Sie können mit Entspannungsübungen neue Kraft schöpfen.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
22.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
29.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
05.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
12.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
19.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
26.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
05.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
12.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
19.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung