

Kurstage für Kurs 252302523 (Fit für den Alltag)

Dieser Kurs eignet sich für Personen aller Altersstufen, ob geübt oder ungeübt. Ziel ist es, die allgemeine Fitness und das körperliche Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Es wird sowohl das Herz-Kreislauf-System trainiert als auch die Rumpfmuskulatur gestärkt. Abgerundet wird das Training durch koordinative Übungen und ein Dehn- und Entspannungsprogramm.

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
19.01.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
26.01.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
02.02.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
09.02.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
23.02.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
02.03.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
09.03.2026	17:40 - 18:40 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung