

Kurstage für Kurs 252302525 (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
15.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
05.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
05.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
12.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung