

Kurstage für Kurs 252302532 (Power und Spaß am Mittwochmorgen)

Hier ist für alle etwas dabei, die Spaß an der Bewegung haben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper mit verschiedenen Geräten wie Hanteln, Brasils, Bällen und Steppbrettern. Eine einfache Choreografie zu motivierender Musik und gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur runden die Stunde ab. Spaß und Fitness sorgen für einen optimalen Start in den Tag.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
21.01.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
28.01.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
04.02.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
11.02.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
25.02.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
04.03.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
18.03.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
25.03.2026 Z	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung