

# Kurstage für Kurs 252302535 (Bauch, Beine, Po & Rücken)

Dieses Workout stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System und formt Ihren Körper. Nach einer Aufwärmphase für die Gelenke trainieren Sie die verschiedenen Muskelgruppen. Die Übungen werden sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten durchgeführt. Die passende Musik rundet das Programm ab. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
29.01.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.02.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.02.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.02.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.03.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.03.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.03.2026 Z	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung