

# Kurstage für Kurs 252302537 (Body Workout)

Body Workout ist ein effektives Training, das den gesamten Körper und alle Muskelpartien trainiert. Sie trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten und verbessern sowohl Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität als auch Schnelligkeit. Durch den Wechsel zwischen Kraft- und Ausdauerübungen eignet sich der Kurs sowohl für Einsteiger\*innen als auch Fortgeschrittene.

Datum	Uhrzeit	Ort
23.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung