

# Kurstage für Kurs 252302562 (Outdoor-Fitness)

Sie wollen Ausdauer, Kraft und Koordination unter freiem Himmel trainieren? Den Wechsel der Jahreszeiten bei Bauchübungen mit Blick in den Himmel in einer netten Gruppe erleben? Dann sind Sie hier genau richtig.

Für die vielfältigen und fordernden Übungen werden natürliche Hindernisse, Laufstrecken, Spielplätze, Geländer, Partner, vereinzelt auch Handgeräte und vieles mehr genutzt, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Das Training findet bei jedem Wetter im Freien statt. Ein bisschen fit sollten Sie zwar sein, aber wichtiger ist, dass Sie sich motivieren lassen und an Ihre Grenzen gehen wollen. Erleben Sie Fitness, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                     |
|------------|-------------------|-------------------------|
| 12.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 19.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 26.01.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 02.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 09.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 23.02.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 02.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 09.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 16.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |
| 23.03.2026 | 18:00 - 19:00 Uhr | Offenburg VHS 100 Foyer |