

Kurstage für Kurs 252302846 (Rückenfit für Männer sanft und schonend)

Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit unterschiedlichen Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen. Übungen am Boden sollten durchgeführt werden können.

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
27.01.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
03.02.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
10.02.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
03.03.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
10.03.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
17.03.2026 Z	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
24.03.2026 Z	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung