

Kurstage für Kurs 252302852 (Rückenfit)

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness durch ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Datum	Uhrzeit	Ort
23.01.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.01.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.02.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.02.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.02.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.03.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.03.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.03.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung