

# Kurstage für Kurs 252302853 (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
12.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
23.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung