

# Kurstage für Kurs 252302854 (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
15.01.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.01.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
29.01.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
05.02.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
19.02.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
26.02.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
05.03.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
12.03.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
19.03.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
26.03.2026 Z	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung