

# Kurstage für Kurs 252302856 (Rückenfit - Rückenkräftigung)

Der Kurs vereint verschiedene sanfte funktionale Übungen für die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Ergänzt werden Mobilisationsübungen für alle möglichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf Bauch- und Rückentraining. Es erwartet dich ein effektives und modernes Rückentraining basierend auf den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
29.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung