

Kurstage für Kurs 252302901 (Bewegungstraining für Frauen über 60 Fortlaufender Kurs)

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Herz-Kreislauf-Training, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind jeweils zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.09.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
07.10.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
14.10.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.10.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
04.11.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.11.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.11.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.11.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.12.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
16.12.2025	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.01.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.01.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.01.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.02.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.02.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.02.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.03.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.03.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.03.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.03.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
14.04.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.04.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung

28.04.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.05.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.05.2026	09:30 - 10:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung