

# Kurstage für Kurs 261302433 (Fit ohne Geräte)

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern, ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe. Dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Disbalancen als bei dem herkömmlichem Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie zu Hause effektiv anwenden können.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
15.04.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.04.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
29.04.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.05.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.06.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.06.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.06.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
01.07.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.07.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.07.2026	10:30 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung