

# Kurstage für Kurs 261302480 (Body Complete)

Es erwarten Sie ein individuelles und abwechslungsreiches Präventionsprogramm und gezielte Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten und Steppern. Sie erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das "Warm-up" bzw. "Herz-Kreislauf-Training", danach geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren "Cool-down" mit Dehn- und Stretchübungen. Dadurch steigern Sie sowohl Ihre Ausdauer und Kondition als auch Ihr Wohlbefinden.

Datum	Uhrzeit	Ort
10.02.2026 Z	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
03.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
10.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
17.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
24.03.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
14.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
21.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
28.04.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
05.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
12.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
19.05.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
09.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
16.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
23.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
30.06.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
07.07.2026	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
14.07.2026 Z	17:45 - 19:15 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung