

Kurstage für Kurs 261302481 (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
25.02.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.03.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.03.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.03.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
01.04.2026 Z	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.04.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.04.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.04.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
06.05.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.05.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.06.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
17.06.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
24.06.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
01.07.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
08.07.2026	19:40 - 21:10 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung