

Kurstage für Kurs 261302483 (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
16.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
23.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
30.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
07.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
21.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
11.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
18.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
25.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
02.07.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
09.07.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A
16.07.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Offenburg Okenstr. 25 A