

Kurstage für Kurs 261302526 (Fit für den Alltag)

Dieser Kurs eignet sich für Personen aller Altersstufen, ob geübt oder ungeübt. Ziel ist es, die allgemeine Fitness und das körperliche Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Es wird sowohl das Herz-Kreislauf-System trainiert als auch die Rumpfmuskulatur gestärkt. Abgerundet wird das Training durch koordinative Übungen und ein Dehn- und Entspannungsprogramm.

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
20.04.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
27.04.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
11.05.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
18.05.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
08.06.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
15.06.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
22.06.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
29.06.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
06.07.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
13.07.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung
20.07.2026	18:50 - 19:50 Uhr	Offenburg Vhs 111 Bewegung