

# Kurstage für Kurs 261302527 (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
16.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
23.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
30.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
07.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
21.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
16.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung