

# Kurstage für Kurs 261302546 (Power-Workout)

Mal richtig Dampf ablassen zu fetziger Musik: Verbesserung der Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Mit Einsatz von Hanteln, Tubes, Langhanteln und anderen Trainingsgeräten wird die gesamte Muskulatur Ihres Körpers gekräftigt. Lernen Sie Ihre Grenzen kennen!

Datum	Uhrzeit	Ort
11.02.2026 Z	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
04.03.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.03.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.03.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.03.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.04.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.04.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
29.04.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.05.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.05.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.05.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.06.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.06.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.06.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
01.07.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.07.2026	18:00 - 19:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung