

Kurstage für Kurs 261302547 (Body Power)

Ein Ganzkörpertraining - einfach, aber intensiv. Das energiegeladene Programm ist nicht nur ein guter Start in den Tag, sondern auch ein gutes Training für den Rücken. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, die den Rumpf stabilisieren und gleichzeitig den kompletten Körper straffen, bietet einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß. Das Training steigert Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Datum	Uhrzeit	Ort
25.02.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.03.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.03.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.03.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.03.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.04.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.04.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.04.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
06.05.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
13.05.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.05.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
10.06.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
17.06.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
24.06.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
01.07.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
08.07.2026	08:00 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung