

Kurstage für Kurs 261302549 (Power und Spaß am Mittwochmorgen)

Hier ist für alle etwas dabei, die Spaß an der Bewegung haben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper mit verschiedenen Geräten wie Hanteln, Brasils, Bällen und Steppbrettern. Eine einfache Choreografie zu motivierender Musik und gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur runden die Stunde ab. Spaß und Fitness sorgen für einen optimalen Start in den Tag.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
22.04.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
29.04.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
06.05.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
13.05.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
20.05.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
10.06.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
17.06.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
24.06.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
01.07.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
08.07.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
15.07.2026	09:00 - 10:20 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung