

# Kurstage für Kurs 261302551 (Bauch, Beine, Po & Rücken)

Dieses Workout stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System und formt Ihren Körper. Nach einer Aufwärmphase für die Gelenke trainieren Sie die verschiedenen Muskelgruppen. Die Übungen werden sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten durchgeführt. Die passende Musik rundet das Programm ab. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.04.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.04.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
07.05.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.05.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.06.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.06.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.06.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.07.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.07.2026	17:20 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung