

Kurstage für Kurs 261302553 (Body Workout)

Body Workout ist ein effektives Training, das den gesamten Körper und alle Muskelpartien trainiert. Sie trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten und verbessern sowohl Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität als auch Schnelligkeit. Durch den Wechsel zwischen Kraft- und Ausdauerübungen eignet sich der Kurs sowohl für Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene.

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung