

# Kurstage für Kurs 261302570 (Outdoor-Fitness)

Sie wollen Ausdauer, Kraft und Koordination unter freiem Himmel trainieren? Den Wechsel der Jahreszeiten bei Bauchübungen mit Blick in den Himmel in einer netten Gruppe erleben? Dann sind Sie hier genau richtig.

Für die vielfältigen und fordernden Übungen werden natürliche Hindernisse, Laufstrecken, Spielplätze, Geländer, Partner, vereinzelt auch Handgeräte und vieles mehr genutzt, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Das Training findet bei jedem Wetter im Freien statt. Ein bisschen fit sollten Sie zwar sein, aber wichtiger ist, dass Sie sich motivieren lassen und an Ihre Grenzen gehen wollen. Erleben Sie Fitness, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
20.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
27.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
04.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
11.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer
18.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Offenburg VHS 100 Foyer