

Kurstage für Kurs 261302862 (Rückenfit für Männer sanft und schonend)

Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit unterschiedlichen Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen. Übungen am Boden sollten durchgeführt werden können.

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
21.04.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
28.04.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
05.05.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
12.05.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
19.05.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.06.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
16.06.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.06.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
30.06.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
07.07.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
14.07.2026	08:40 - 09:30 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung