

# Kurstage für Kurs 261302869 (Rückenfit)

Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness durch ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
04.03.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.03.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.03.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.04.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.04.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
29.04.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
06.05.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
13.05.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
20.05.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.06.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.06.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.06.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
01.07.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.07.2026	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.07.2026 Z	19:30 - 20:15 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung