

Kurstage für Kurs 261302870 (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.

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
20.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
27.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
08.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
06.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
13.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung