

# Kurstage für Kurs 261302872 (Rückenfit - Rückenkräftigung)

Der Kurs vereint verschiedene sanfte funktionale Übungen für die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Ergänzt werden Mobilisationsübungen für alle möglichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf Bauch- und Rückentraining. Es erwartet dich ein effektives und modernes Rückentraining basierend auf den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft.

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
07.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
16.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung