

Kurstage für Kurs 261302873 (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
16.04.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
23.04.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
30.04.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.05.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.06.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
18.06.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.06.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
02.07.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
09.07.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
16.07.2026	17:45 - 18:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung