

# Kurstage für Kurs 261302874 (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
17.04.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
24.04.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
08.05.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.05.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.05.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.06.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.06.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.06.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.07.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.07.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung