

# Kurstage für Kurs 241302640 (Pilates für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene)

Ein intensives Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates für eine optimale Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und eine tolle Figur. Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven, aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen.

"Nach 10 Stunden fühlen Sie einen Unterschied,  
nach 20 Stunden sehen Sie einen Unterschied,  
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper."  
(Joseph Pilates)

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
23.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
01.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
08.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
19.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
10.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
17.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
14.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
21.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
05.07.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
12.07.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
19.07.2024 Z	09:00 - 10:00 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung