

# Kurstage für Kurs 251302639 (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>
12.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.03.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
30.04.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
07.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
14.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
21.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
28.05.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
04.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.06.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.07.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung