

Kurstage für Kurs 251302653 (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)

Datum	Uhrzeit	Ort
15.05.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.05.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
05.06.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
26.06.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
03.07.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
10.07.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.07.2025	18:40 - 19:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung