

Kurstage für Kurs 251302689 (Bodystyling mit Yoga und Pilates)

Dieses Workout-Programm stärkt Ihren Rücken und formt Ihren Körper. Nach einer Aufwärmphase für die Gelenke trainieren Sie Ihren Körper durch eine neue Kombination aus Pilates, Hatha-Yoga und Faszienübungen. Durch Poweryoga-Sequenzen steigern Sie gleichzeitig Ihre Kraft und Ausdauer. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.05.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.05.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.06.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.06.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.07.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.07.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.07.2025	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung