

# Kurstage für Kurs 252302603 (Pilates für Einsteiger\*innen)

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
12.01.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
19.01.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
26.01.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
02.02.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
09.02.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
23.02.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
02.03.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
09.03.2026	09:00 - 09:50 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung