

# Kurstage für Kurs 252302604 (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
13.01.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
20.01.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
27.01.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
03.02.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
10.02.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
24.02.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
03.03.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung
10.03.2026	17:30 - 18:20 Uhr	Offenburg Vhs 113 Bewegung