

# Kurstage für Kurs 252302630 (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 sanfe 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
15.01.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.01.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
29.01.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
05.02.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
19.02.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
26.02.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
05.03.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
12.03.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
19.03.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
26.03.2026 Z	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung