

# Kurstage für Kurs 252302683 (Yoga & Pilates für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene)

"Yoga & Pilates" ist ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Die Übungen straffen Ihren Körper und steigern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
19.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
26.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
02.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
23.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
02.03.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
09.03.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung