

Kurstage für Kurs 252302688 (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
15.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
29.01.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.02.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.03.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
12.03.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
19.03.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung