

Kurstage für Kurs 261302649 (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
16.04.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
23.04.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
30.04.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.05.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
11.06.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
18.06.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.06.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
02.07.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
09.07.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
16.07.2026	18:45 - 19:35 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung