

# Kurstage für Kurs 261302675 (Pilates mit Ganzkörperfitness)

Eine gute Haltung und eine Ganzkörperspannung, die ermöglichen, den Beruf und den Alltag zu bewältigen, sind für den Körper unerlässlich. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung sowie Übungen aus dem Pilates erreichen Sie dies bei abwechslungsreicher Musik. Zudem verbessern Sie durch das Training sowohl Ihre Leistungs- als auch Konzentrationsfähigkeit.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
20.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
27.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
06.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
13.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
20.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
17.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
24.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
08.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
15.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
22.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
12.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
19.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
26.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
10.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
17.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung
24.07.2026 Z	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg Vhs 114 Bewegung