

# **Kurstage für Kurs 261302685 (Yoga & Pilates für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene)**

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

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
13.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
20.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
27.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
11.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
18.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
08.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
15.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
22.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
29.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
06.07.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
13.07.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung