

# Kurstage für Kurs 261302689 (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
16.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
23.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
30.04.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
07.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
21.05.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
11.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
18.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
25.06.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
02.07.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
09.07.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
16.07.2026	19:40 - 20:40 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung