

C3284A Pilates meets Yin Yoga

Beginn	Mittwoch, 07.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	51,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Michaela Gabel
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Wir beginnen die Stunde mit Körperwahrnehmung und Mobilisation um uns auf das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vorzubereiten. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt. Die effektiven Übungen für den ganzen Körper sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Zur Abrundung der Kursstunde und als perfekte Ergänzung zum aktiven Pilatestraining wenden wir uns dem ruhigen, eher passiven Yin Yoga Stil zu. Hier werden Dehnpositionen ohne Anspannung bis zu 5 Minuten gehalten. Dies entspannt die Muskulatur und wirkt auf Faszien und Bindegewebe. Gleichzeitig konzentrieren wir uns auf das Loslassen, auf das Hier und Jetzt und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
04.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)