

C3285 Pilates

Beginn	Freitag, 26.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Rosalie Oktay
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Das Training nach Pilates setzt auf bewusstes Atmen, Konzentrieren und Entspannen: Die Übungen nach dieser Methode bringen Kraft, Beweglichkeit und Entspannung ins Gleichgewicht. Sie machen den Körper straffer und schlanker, richten ihn auf und bringen ihn wieder in Balance. Zugleich helfen sie, den Alltag loszulassen und tun damit auch der Seele gut. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
31.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
30.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
06.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)