

## C3285A Pilates

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| Beginn      | Dienstag, 30.09.2025, 20:05 - 21:05 Uhr             |
| Kursgebühr  | 56,00 €                                             |
| Dauer       | 10 Termine                                          |
| Kursleitung | Judit Pasztor                                       |
| 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 ggf. Matte mitbringen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                 |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------|
| 30.09.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 07.10.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 14.10.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 21.10.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 28.10.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 11.11.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 18.11.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 25.11.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 02.12.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 09.12.2025 | 20:05 - 21:05 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)