

C3286 Pilates

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Borjana Rey Adell
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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
01.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.10.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.11.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
03.12.2025	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
28.01.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
04.02.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)