

C3286B Pilates

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Gertrud Friedrich-Groll
Kursort	US, Z, 010, Fitness, 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 und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
26.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
03.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
07.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
14.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)