

C3288A Pilates

Beginn	Montag, 29.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Gertraud Singh
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, Matte und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.10.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.11.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
01.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.12.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)