## C3288D Pilates

Beginn	Donnerstag, 18.09.2025, 17:15 - 18:15 Uhr	
Kursgebühr	83,00 €	
Dauer	15 Termine	
Kursleitung	Rosa Gilsanz	
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring	

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
18.09.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
02.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
09.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
16.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
23.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
30.10.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
13.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
20.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
27.11.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
04.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
11.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
18.12.2025	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
08.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
15.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
22.01.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

zur Kursdetail-Seite