

## C3289 Pilates

Beginn	Montag, 29.09.2025, 20:05 - 21:05 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Monika Wernberger
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, 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, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
06.10.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
13.10.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
20.10.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
27.10.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
10.11.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
17.11.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
24.11.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
01.12.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
08.12.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
15.12.2025	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.01.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19.01.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
26.01.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
02.02.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)