

D3037D Yogilates

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 10:00 - 11:15 Uhr
Kursgebühr	112,50 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Monika Wernberger
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Yogilates vereint die Grundlagen von Yoga (Einheit von Körper, Geist und Seele) mit den Prinzipien des Pilates (Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss). Yogilates kombiniert Pilates-Übungen mit den Asanas (Yogahaltungen), um ein Training zu schaffen, das Kraft, Flexibilität, Balance und Körperbewusstsein fördert. Das Hauptziel von Yogilates ist es, einen harmonischen Fluss zwischen kontrollierter Bewegung, Atmung und Konzentration zu erreichen. Bitte bequeme Kleidung und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
13.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
20.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
27.03.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
17.04.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
24.04.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
08.05.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
15.05.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
22.05.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
12.06.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
19.06.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
26.06.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
03.07.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
10.07.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
17.07.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)