

D3284 Pilates meets Yin Yoga

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	127,50 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Michaela Gabel
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Wir beginnen die Stunde mit Körperwahrnehmung und Mobilisation um uns auf das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates vorzubereiten. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Die Bewegungen werden bewusst und konzentriert ausgeführt. Die effektiven Übungen für den ganzen Körper sind für jedes Fitnesslevel geeignet. Zur Abrundung der Kursstunde und als perfekte Ergänzung zum aktiven Pilatestraining wenden wir uns dem ruhigen, eher passiven Yin Yoga Stil zu. Hier werden Dehnpositionen ohne Anspannung bis zu 5 Minuten gehalten. Dies entspannt die Muskulatur und wirkt auf Faszien und Bindegewebe. Gleichzeitig konzentrieren wir uns auf das Loslassen, auf das Hier und Jetzt und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
29.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
06.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.06.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
01.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)