

D3285A Pilates

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 20:05 - 21:05 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Judit Pasztor
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

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 ggf. Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.03.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.04.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.04.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.04.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.05.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.05.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.06.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.06.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.06.2026	20:05 - 21:05 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)