

D3286 Pilates

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Borjana Rey Adell
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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
15.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.06.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.07.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)