

D3286B Pilates

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Gertrud Friedrich-Groll
Kursort	US, Z, 010, Fitness, 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 und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
25.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
01.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)