

## D3288D Pilates

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 17:55 - 18:55 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Rosa Gilsanz
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

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	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
11.03.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
18.03.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
25.03.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
15.04.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
22.04.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
29.04.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
06.05.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
13.05.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
20.05.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
10.06.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
17.06.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
24.06.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
01.07.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
08.07.2026	17:55 - 18:55 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)