

D3289A Pilates - neuer Anfängerkurs

Beginn	Montag, 16.03.2026, 17:15 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	29,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Elena Straub
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

In diesem Schnupperkurs können Sie das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kennenlernen. Pilates kombiniert Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Die Übungen nach dieser Methode sprechen vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen in der Körpermitte an, die eine wichtige Funktion für die Körperhaltung haben. Die Bewegungen werden bewusst ausgeführt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Pilates kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit sowie die Körperwahrnehmung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.03.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.03.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.04.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.04.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.04.2026	17:15 - 18:15 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)