

C3197 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Silvia Waldmann
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist die beste Voraussetzung für eine bewegliche Wirbelsäule, denn sie stützt und entlastet unser "inneres Gerüst" und gibt ihm Halt. Das Übungsprogramm dieses Kurses, an dem alle teilnehmen können, die nicht an einer schweren Wirbelsäulen-Erkrankung leiden, trainiert das gesamte Rückgrat. Es stärkt zudem die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, was dabei hilft, das Becken besser auszubalancieren.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
01.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
29.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
26.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)