

C3200 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Christine Kassow
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
30.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
11.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
18.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
02.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)