

C3201 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Freitag, 26.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Rosalie Oktay
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
26.09.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
31.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
30.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
06.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)