

C3210A Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Monika Holmer
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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
25.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
04.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)