

C3211 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 29.09.2025, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Christine Kassow
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
29.09.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.10.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.11.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.12.2025	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.01.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
19.01.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
26.01.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
02.02.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)