

C3211A Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 18.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, VHS-Peg, MZR, Pegasusstraße 18, 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 feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
25.09.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
02.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
09.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
16.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
30.10.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
13.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
20.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
27.11.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
04.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
11.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
18.12.2025	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
08.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
15.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum
22.01.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs im Begegnungszentrum, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)