## C3211B Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 29.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr	
Kursgebühr	83,00 €	
Dauer	15 Termine	
Kursleitung	Szabina Seprenyine	
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring	

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**

Uhrzeit	Ort
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
	19:00 - 20:00 Uhr  19:00 - 20:00 Uhr

zur Kursdetail-Seite