C3211D Wirbelsäule & Tanz Bewegung mit Freude und Tiefe

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 08:30 - 09:30 Uhr	
Kursgebühr	83,00 €	
Dauer	15 Termine	
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo	
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning	

Erleben Sie ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper und Geist in Einklang bringt. Wirbelsäule & Tanz verbindet gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule mit dynamischen, fließenden Tanzelementen. Begleitet von passender Musik entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss, der nicht nur die Muskulatur aktiviert, sondern auch die Seele berührt. Dieser Kurs fördert Ihre körperliche und geistige Gesundheit, stärkt das Körperbewusstsein und verbessert Haltung, Flexibilität und Koordination – mit viel Freude an der Bewegung. Durch die Verbindung von Musik und Bewegung schöpfen Sie neue Kraft von innen heraus und spüren, wie sich Energie und Lebensfreude entfalten. Ideal für alle, die ihre Wirbelsäule mobilisieren, Stress abbauen und sich kreativ zur Musik bewegen möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Lassen Sie sich mitreißen und tanzen Sie sich frei!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
30.09.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
07.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
14.10.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
11.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
18.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
25.11.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
02.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
09.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
16.12.2025	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
13.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
20.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
27.01.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
03.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
10.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
11.11.2025 18.11.2025 25.11.2025 02.12.2025 09.12.2025 16.12.2025 13.01.2026 27.01.2026 03.02.2026	08:30 - 09:30 Uhr 08:30 - 09:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04 Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04