

C3212 Wirbelsäulengymnastik und Pilates

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Dienstag, 23.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr |
| Kursgebühr | 83,00 € |
| Dauer | 14 Termine |
| Kursleitung | Anja Suadicani |
| Kursort | US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim |

Eine stabile und flexible Wirbelsäule stärkt die Haltung und so den ganzen Körper. Die Übungen der Wirbelsäulengymnastik stabilisieren die Muskulatur, die nach Pilates bringen uns in Balance. Die Kombination von beidem gibt Kraft und verbessert die Beweglichkeit. Bitte Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und Turnschuhe mitbringen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 23.09.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 30.09.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 07.10.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 14.10.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 21.10.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 28.10.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 11.11.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 18.11.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 02.12.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 09.12.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 16.12.2025 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 13.01.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 20.01.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |
| 27.01.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr | Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)