

C3212B Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	UF, vhs, V0.14, Großer Tanzsaal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

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 bequeme Kleidung, warme Socken und Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
26.09.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
10.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
17.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
31.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
14.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
21.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
28.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
05.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
12.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
19.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
09.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
16.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
30.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14
06.02.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Großer Tanzsaal, V0.14

[zur Kursdetail-Seite](#)