

C3212C Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

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
23.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
30.09.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
07.10.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
14.10.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
11.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
18.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
25.11.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
02.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
09.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
16.12.2025	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
13.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
20.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
27.01.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
03.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
10.02.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)