

C3212E Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Beginn	Montag, 29.09.2025, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Gertraud Singh
Kursort	US, Z, 010, Fitness, 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
29.09.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.10.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.11.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
01.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.12.2025	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
12.01.2026	11:00 - 12:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)