

C3215C Rücken Plus

Beginn	Montag, 22.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Monika Holmer
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die Übungen dieses Gymnastikkurses stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, lösen Verspannungen und korrigieren Körperfehlhaltungen. Das Training kräftigt zudem die Gesäß- und Beinmuskulatur. Wir verwenden dabei Hilfsmittel wie z.B. leichte Handgewichte.

Bitte feste Turnschuhe und warme Socken mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.09.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
06.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
27.10.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
01.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)