

## C3215CV Rücken Plus

Beginn	Montag, 02.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	28,00 €
Dauer	5 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
02.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)