

C3215D Rücken Plus

Beginn	Freitag, 10.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Daniela Wolfsbauer
Kursort	US, Z, 010, Fitness, 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
10.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
31.10.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
14.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
21.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
28.11.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
19.12.2025	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
09.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
16.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
23.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
30.01.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
27.02.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)