

## C3239A Stretching

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 19:05 - 20:05 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Stephanie Brack
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Stretching ist ein Beweglichkeitstraining von hoher gesundheitlicher Bedeutung, da durch regelmäßiges Training eine allgemein gute Beweglichkeit erreicht werden kann, die auch die Bewegungssicherheit erhöht. Die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen der Muskulatur kann durch Dehngymnastik verringert werden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, ebenso für Anfänger:innen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
08.10.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
22.10.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
29.10.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
12.11.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
19.11.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
26.11.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
03.12.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
10.12.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
17.12.2025	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
07.01.2026	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
14.01.2026	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
21.01.2026	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
28.01.2026	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
04.02.2026	19:05 - 20:05 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)