

## C3278 Bauch - Rücken - Stretch

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 11:10 - 12:10 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Anna Stöhr
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Wer seine Muskeln dehnt, löst Verspannungen, wird beweglicher, verbessert die Haltung und das eigene Körpergefühl. Die Übungen kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur, was schließlich die Wirbelsäule entlastet. Ein Kurs für alle Altersgruppen, auch Anfänger:innen sind willkommen.

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.10.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.10.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.10.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
13.11.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
20.11.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
04.12.2025	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
08.01.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
15.01.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
22.01.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
29.01.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.02.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.02.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
26.02.2026	11:10 - 12:10 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)