

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](#)