

C3314 StrongBack&Balance

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 15:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	10,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kathleen Ehrlich
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Bei StrongBack&Balance werden Stärkungsübungen für die Rückenmuskulatur kombiniert mit Balanceübungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur - für eine aufrechtere Haltung und einen starken, trainierten Körper.
Mitzubringen sind: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2025	15:30 - 16:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)