

## D3198 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Mittwoch, 18.03.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Silvia Waldmann
Kursort	GA, Vhs BZ V 0.10, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist die beste Voraussetzung für eine bewegliche Wirbelsäule, denn sie stützt und entlastet unser "inneres Gerüst" und gibt ihm Halt. Das Übungsprogramm dieses Kurses, an dem alle teilnehmen können, die nicht an einer schweren Wirbelsäulen-Erkrankung leiden, trainiert das gesamte Rückgrat. Es stärkt zudem die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, was dabei hilft, das Becken besser auszubalancieren.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
25.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
29.04.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
06.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.05.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.06.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
01.07.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)