

## D3199 Wirbelsäulengymnastik

|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| Beginn      | Freitag, 06.03.2026, 16:00 - 17:00 Uhr              |
| Kursgebühr  | 83,00 €                                             |
| Dauer       | 15 Termine                                          |
| Kursleitung | Isabel Gerhards-Piminchumo                          |
| 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                                                 |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------|
| 06.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 13.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 20.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 27.03.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 17.04.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 24.04.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 08.05.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 15.05.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 22.05.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 12.06.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 19.06.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 26.06.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 03.07.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 10.07.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |
| 17.07.2026 | 16:00 - 17:00 Uhr | Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)