

## D3200 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 10.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Christine Kassow
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
10.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
28.04.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
05.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.05.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
09.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
16.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
23.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
30.06.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
07.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
14.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
21.07.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)