

D3201 Wirbelsäulengymnastik

Beginn Freitag, 06.03.2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursgebühr 83,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Rosalie Oktay

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	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
13.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
20.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
27.03.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
24.04.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
08.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
15.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
22.05.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
12.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
19.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
26.06.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
03.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
10.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum
17.07.2026	09:00 - 10:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 0.10 Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)