

## D3205 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Isabel Gerhards-Piminchumo
Kursort	IS, OFH, U02, Oskar-Messter-Str. 2, 85737 Ismaning

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
03.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
10.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
17.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
24.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
14.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
21.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
28.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
05.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
12.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
19.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
09.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
16.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
23.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
30.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02
07.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Ismaning, Osterfeldhalle, U 02

[zur Kursdetail-Seite](#)