

D3210 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 09:15 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	94,00 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, Z, 135, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

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 feste Turnschuhe mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
03.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
10.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
17.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
24.03.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.04.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.04.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
28.04.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
05.05.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
12.05.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
19.05.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.06.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.07.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
14.07.2026	09:15 - 10:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum