

## D3210A Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Monika Holmer
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 Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
30.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
07.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
21.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
11.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
18.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
25.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
02.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
09.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
16.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum
23.07.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 135, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)