

## D3211 Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Montag, 02.03.2026, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Christine Kassow
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
02.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
16.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
23.03.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
13.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
20.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
27.04.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
04.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
11.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
18.05.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
08.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
15.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
22.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
29.06.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
06.07.2026	20:00 - 21:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)