

D3211A Wirbelsäulengymnastik

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Petra Schwenter
Kursort	US, Z, 144, 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
26.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
05.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
12.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
19.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
26.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
16.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
23.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
30.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
07.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
21.05.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
11.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
18.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
25.06.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
02.07.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum
09.07.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)